فـن التـاو

فن الحب والجنس الصينى

الحريـــة 3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679

اسم الكتـــاب	فن التاو.. فن الحب والجنس الصينى
الـنـاشـــــــر	الحرية للنشر والتوزيع ٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩ م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيـداع	٢٠٠٨/٥٣٥٠
الترقيم الدولى	16- 363 - 373 - 977

الحريـــة للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
0123877921 - 25745679

فن التاو.. فن الحب والجنس الصينى

فلسفة الحب والجنس التاوية

فى العمل ليس هناك أفضل من نصيحة: «كن معتدلاً».
أن تكون معتدلاً يعنى أن تمتلك المبادرة.
أن تمتلك المبادرة يعنى أن تكون مستعداً وقوياً.
أن تكون مستعداً وقوياً يعنى أن تكون دائماً ناجحاً.
أن تكون دائماً ناجحاً يعنى أن تمتلك امكانيات غير محدودة.

تاو - تى - تشينغ.. الجزء ٥٩

منذ ألفى سنة أو أكثر، ألف الأطباء التاويون كتباً صريحة وواضحة عن الحب والجنس، لم يكن التاويون شهوانيين ولا خجولين، إذ أنهم اعتبروا ممارسة الحب ضرورية للصحة البدنية والعقلية وسلامة الرجل والمرأة، وباتباع هذه الفلسفة، أعطى قدماء التاويين اهتماماً كبيراً للمهارة الجنسية، وفعلوا كل ما استطاعوه من أجل طمأنة الإنسان فى الحب فى المستقبل، بالفن والأدب جرى إيضاح تقنية الجنس، والزوج القادر على الاستمتاع بالجماع الجنسى المديد والمتكرر، كان يفضل على الزوج الذى كان فتياً وجذاباً فقط.

اعتبر الأطباء التاويون ممارسة الحب جزءاً من النظام الطبيعى للأمور، ولم يتمتعوا بالجنس ويتلذذوا به فحسب، بل اعتبروه نافعاً ومطيلاً للحياة، ولكى يحفظ فن ممارسة الجنس للناس شكلت مجموعة من الطرائق، واستعلمت اللوحات الاغرائية (erotic pictures) (١) للدراسة والاثارة، للرجال والنساء، وها

(١) إيروتيكى: (erotic) هى صفة مشتقة من اسم إله الحب اليونانى (eros) أو (erotos)، والمصطلح يترجم إلى العربية أحياناً بمعنى إغرائى أو شهوانى وما شابه، لكن بشكل أشمل يدل على النشاط الجنسى بجوانبه المتعددة متضمناً الفكرة، العاطفة، الشهوة، والممارسة، أما الصيغة المصدرية لهذه الصفة فهى إيروتيكا، مثل ميكانيكى وميكانيكا.

هما فيليس وإبرهارد كرونهاوزن يوردان فى كتابهما «فن الحب erotic art» قصيدة لتشان جين، مكتوبة فى نهاية القرن الأول، وفيها يصف الشاعر كيف تستعمل العروس كتاباً إغرائياً (erotic book) لكى تجعل ليلة العرس ليلة لا تنسى.

« فلنقفل الباب الذهبى بالقفل الذهبى،

ولنشعل المصباح لكى تمتلىء الغرفة

بضيائه الألماسى.

سأخلع ثيابى، وأمسح الحمرة والبودرة،

وسأنظر إلى اللوحة التى تزين الوسادة،

العذراء الطاهرة ستكون معلمتى،

كما علمت تشيون لاو الإمبراطور الأصفر،

ونحن نستطيع تجربة كل الوضعيات،

تلك التى يقدر عليها الرجل العادى، ولكنه نادراً ما يراها».

ليس هناك غبطة يمكن مقارنتها بمتعة الليلة الأولى، إنها لا تنسى مهما مر عليها الزمن.

بعد ذلك يصف كرونهاوزن كيف كان الفن الجنسى (erotic art) يستخدم فى الصين القديمة، ولكى نقيم كيفية استخدام ألبومات الصور، علينا أن نتوجه إلى الأدب الجنسى (erotic literature) الصينى، ففى واحد من أفضل المقتنيات الإغرائية: «موى تزوتوان» لسلالة مينغ، نجد بشكل خاص وصفاً للمغامرات العشقية للفتى الموهوب المتلمذ بى ياغشين، الذى تزوج الفتاة الجميلة الموهوبة يو سيانغ والتى يعنى اسمها عطر النفريت [1]، النقيصة الوحيدة لهذه الفتاة كانت فى كونها خجولة أكثر مما ينبغى، فهى كانت توافق على ممارسة الجنس فقط فى الظلمة التامة، وكانت ترفض أى تقنية وصالية، ومما يزيد الأمر

(١) النفريت (nephrite): من الأحجار الكريمة، وهو أحد أنواع اليشم.

مـأسـاوية أن خـادمـتـهـا لاحظت أن يو سـيـانغ لم تصل ولا مـرة إلى الرعـشـة الجنسية (orgasm) خلال الوصالات الـزوجية، ولإصلاح الأمر قـرر الزوج الشاب أن يشترى ألبوم لوحات إغرائية غالى الثمن، آملاً أن يعلم بواسطته زوجته ويغير موقفها من الجنس (sex)، وكما كان متوقعاً، رفضت عطر النفريت فى البداية أن تنظر إلى الرسـوم، ولكن عندمـا وافـقت فى النهـاية أن تتـعلم تحت إشـراف زوجهـا، وتحت تأثير هذه الرسوم، نمت شهيتها الجنسية بقوة، وتحولت بالتدريج إلى امرأة رقيقة، متوقدة الرغبة ومتجاوبة كما يوحى اسمها.

موقف الغرب الحديث من اللوحات الإغرائية أو التصوير التهتكى كما تسمى، لم يكن له من وجود فى الصين القديمة، فالموقف المميز لقدماء الصينيين من الحب والجنس كان قد لوحظ من قبل الدبلوماسى والعالم الفذ ز. هـ. فان غوليك فى كتابه: «الحياة الجنسية فى الصين القديمة» حيث يقول: «من المحتمل أن هذا الموقف الحميم الذى يعتبر الفعل الجنسى (sexual act) جزءاً من نظام الطبيعة، والذى لم يكن له أى صلة أبداً بالشعور بالإثم أو بالخرق الأخلاقى، إضافة إلى غياب العقاب بشكل كامل تقريباً، قد جعلا الحياة الجنسية فى الصين القديمة صحية كلياً، وخالية بشكل مدهش من الانحرافات والشذوذات المرضية المتواجدة فى الكثير من الثقافات القديمة.

لكن موقف الصين القديمة لم يدهش فان غوليك ويثير اهتمامه فحسب، بل كون لديه أيضـاً فكرة عن ممارسـة الحب والتـاوية القـديمـة، هذه الفكرة التى نسـميـهـا «تاو الحب» لم يتح لها أن تقدم بشكل مفصل للقارىء الأوروبى، ولذا فهى تبدو كممارسة مختلفة تماماً عن كل وجهات النظر الشائعة فى الغرب عن الجنس وممارسـة الحب، ورفضـهـا سـهل تماماً كـما رفض الغرب ولمدة طويلة، الابرة الصينية (acupuncture)، المعترف بها حالياً وسيلة علاجية، فاليوم ومنذ مائة سنة يعجب الأطباء الغربيون من قدراتها ويحاولون كشف أسرارها للغرب، وهذا فـان غـوليك يقـول: «إن نظرية الحب التـاوية قـد شكلت على مـر القـرون المبادىء الأساسية للعلاقات الجنسية فى الصين، ومن المثير أن نلاحظ أن «تاو الحب» يجرى تطبيقه على نطاق واسع منذ أكثر من ألفى سنة فى الصين، دون

أية أضرار وراثية أو أخطار على الحالة الصحية العامة للأمة».

فان غوليك كما هو واضح تماماً، يخفف اللهجة، لقد اضطر أن يوافق على أن الصينيين كانوا أمة قوية ومديدة الحياة بفضل مبادئهم الجنسية التى تبدو ثورية، يظهر «تاو الحب» ثورياً حتى فى أيامنا هذه، لكن مع كل اكتشاف جديد للسيكسولوجيين والعلماء الغربيين تصبح وصفاته مقبولة أكثر فمبادىء هذا التاو هى:

- التحكم بالقذف المنوى (ejaculation).
- أهمية إمتاع المرأة.
- فهم أن الرعشة الذكرية والقذف المنوى ليسا الشىء نفسه.

هذه المبادىء أصبحت منطلقات هامة فى حركة تحرر المرأة، وكذلك فى أبحاث كينزيه وماسترز وجونسون وغيرهم، وبينما كانت نظرياتهم تلاقى الاعتراف فى الغرب، راحت المفاهيم الموضوعة فى الصين عن الحب والجنس منذ القديم تستعيد مكانتها من جديد، فعندما كتب فان غوليك كتابه، كان اندهاشه شديداً من كون العلم الحديث صار يؤكد ما كان يقوله معلمو «تاو الحب» فى سابق الأزمان، فهو يقول: «أريد أن ألفت الانتباه إلى أن وصف «العلامات الخمس» - عند ملاحظة استمتاع المرأة، المعثور عليه فى «إى تزين فان» - الكتاب الطبى العائد للقرن الخامس، والذى يحتوى على مقاطع من عدة مئات من الأعمال الصينية العائدة إلى زمن تان وأبكر - يتفق «أى الوصف» تماماً مع معطيات كتاب أ. س. كينزيه «السلوك الجنسى للمرأة قسم سيكولوجيا الاستجابة الجنسية والرعشة»، وهذا كلام لصالح سيكسولوجيى الصين القديمة.

إن «العلامات الخمس» لاستمتاع المرأة المذكورة من قبل فان غوليك، كانت قد ظهرت منذ ألفى سنة فى الحوار بين الإمبراطور تشان لى والمعلمة سو نيو:

- تشان لى: كيف يمكن للرجل أن يلاحظ أن المرأة تستمتع؟

– سو نيو: يوجد خمس علامات، خمس رغبات وعشر اشارات، وعلى الرجل أن يلاحظ هذه العلامات ويرد بالفعل المناسب، وهذه العلامات هى:

١- وجهها محمر، وأذناها ساخنتان، هذا يعنى أن الأفكار عن ممارسة الحب قد شغلت عقلها، فى هذه اللحظة يستطيع الرجل أن يبدأ الجماع باعتدال وبأسلوب مهيج، وعليه أن يلج إيلاجاً طفيفاً جداً، وينتظر مراقباً ردة فعلها التالية.

٢- أنفها يتعرق، حلمتاها تنتبجان، هذا يعنى أن حرارة شهوتها قد ارتفعت قليلاً، القمة النفريتية[١] تستطيع الآن أن تدخل إلى عمق الوادى الأصلى – ٥ بوصات – وليس أعمق، وعلى الرجل أن ينتظر اشتداد شهوتها قبل أن يلج أعمق.

٣- عندما يصبح صوتها خافتاً، ومن حنجرتها تصدر نبرات مبحوحة حادة، تكون شهوتها قد اشتدت، عيناها مغمضتان، لسانها يطل، أنفاسها متلاحقة وملحوظة، فى هذه الأثناء يستطيع جذع النفريت[٢] الذكرى الدخول والخروج بحرية، والجماع الجنسى بالتدريج يبلغ النشوة.

٤- كرتها الحمراء «أعضاؤها الخارجية» تتلزج بغزارة، حرارة شهوتها تقترب من الذروة، وكل دفعة «رهزة» تؤدى إلى تدفق المفرزات اللزجة، وقمة النفريت الذكرية بسهولة تلمس وادى السنينات الكستنائية «عمق بوصتين»، الآن يستطيع أن يتبع الطريقة التالية: رهزة إلى اليمين ورهزة إلى الشمال، رهزة سريعة وأخرى بطيئة، أو يستخدم أية طريقة أخرى بحسب الرغبة.

٥- عندما ترفع لوتسها الذهبى «أى ساقيها»، كما لو أنها تريد أن تحضن الرجل بهما، وتصل حرارتها وشهوتها إلى الذروة، وتلتف ساقاها حول خاصرته، وبيديها تتمسك بكتفيه وظهره، ولسانها يبقى ممتداً، يستطيع الرجل عند ملاحظة هذه العلامات أن يلج عميقاً فى وادى الحجرة العميقة

---

(١) القمة النفريتية: كناية عن رأس العضو الذكرى، أى الحشفة.

(٢) الجذع النفريتى: كناية عن عنق العضو الذكرى.

«عمق ٦ بوصات»، وبقدر ما تكون الرهزات أعمق يصبح بمقدورها الوصول إلى النشوة بكامل جسدها.

بالرغم من أن الأعمال الصينية القديمة مكتوبة بلغة أكثر شاعرية وأكثر تألقاً من اللغة الاكاديمية، فهذا لا يعنى أن مؤلفيها لم يكونوا ذوى موقف جدى من مسائل الحب والجنس، ففى الواقع كان هؤلاء المؤلفون يفهمون أن الصحة «الجسمانية والروحانية» والعمر المديد هما على علاقة وثيقة بالحياة الجنسية، ولذا كانوا ينظرون إلى الحب والجنس على أنهما أحد فروع الطب، والمنفعة المتلقاة منهما لا تقلل قطعاً من قيمة المتعة، بل على العكس، فالفكرة الجوهرية لـ «تاو الحب» هى أن الحب والجنس نافعان فقط عندما يصلان إلى المتعة التامة.

١- ما هو «تاو الحب»

الشجرة العملاقة تنمو من غريسة صغيرة،

البرج ذو الطوابق التسعة يولد من كومة من التراب،

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.

تاو – تى – تشينغ.. الجزء ٦٤

لكى نفهم الحب التاوى، علينا فى البداية أن نتعرف نوعاً ما على التاو، ذلك المنبع الذى ينبع منه تاو الحب.

التاو هو الفلسفة التى خدمت الصينيين بأمانة، وقوت كمونهم الداخلى بفضل وصفات التعقل واختيار الوقت المناسب، فى الصين يقال:

«إذا كانت الكونفوشيوسية هى اللباس الخارجى للصينى، فالتاوية هى روحه»، والحضارة الصينية العريقة مدينة بشكل واضح إلى التعاليم التى تعلم الصبر والتوازن فى صيغ شعرية:

شد القوس حتى النهاية..

وستريد عندها أن تتوقف.

أصقل الشيش الأحد

وسيفقد حده بسرعة.

تاو - تى - تشينغ.. الجزء ٨

التاو بحد ذاته هو حكمة الطبيعة التى ولدت منذ عدة آلاف من السنين التى مضت، لكن لا أحد يعرف بالضبط متى، ففى القرن السادس قبل الميلاد قام لاوتسى بجمع قواعد التاو الأساسية فى كتاب سماه «تاو تى تشينغ»(١)، وهو يتألف أكثر بقليل من خمسة آلاف كلمة، مما يجعله - كما هو ظاهر - أقصر كتب الحكمة فى العالم، وقد تمت ترجمته إلى لغات كثيرة، فقد صدر بالإنجليزية وحدها أكثر من ثلاثين مرة، وكل مترجم فهم وفسر كلمات لاوتسى على طريقته، غير أنه فى أساس الفلسفة التاوية توجد قناعة مفادها أن الطاقة والزخم هما منبع كل حياة.

فى نظام الأشياء الكونى، لسنا نحن البشر إلا كائنات جد صغيرة، قليلة الأهمية وسريعة الزوال، وإذا لم نستطع أن نقع فى حالة هارمونيا مع هذا المنبع - قوة الطبيعة اللامتناهية - فإنه لا يمكن لنا أن نحلم بالعيش المديد.. إن مبدأ «تاو - تى - تشينغ» الأهم هو أن قوة الطبيعة اللامتناهية هى التاو.

فلسفة التاو هى الصبر، ولكى يتبعها الإنسان عليه أن يسترخى ويصبح طبيعياً لكى يتوحد مع قواه اللامتناهية، تاو الحب تطور من هذه الفلسفة الطبيعية، فلسفة بُعد النظر والحفاظ على الطاقة والمرونة.

التاوية كانت دائماً موضع اهتمام فلاسفة الغرب، لكن اهتمام العلماء والأطباء بها لم يظهر إلا فى وقت متأخر نسبياً، ففى عام ١٩٣٩ كتب عالم النفس ك. غ. يونغ مقدمة لكتاب بالتاوية، كما أدرج فى مجموعة أعماله الكلمة التالية: «بما أن مواضيع العالم الداخلى تؤثر علينا بقوة أكثر بسبب

---

(١) تاو تى تشينغ: هكذا أورده الأستاذ فراس السواح فى كتابه «التاو - إنجيل الحكمة التاوية»، ويبدو أنه الشكل الذى اتخذه اسم الكتاب بالإنجليزية، أما بالروسية فقد ورد على شكل: داو - دى - دزين.

كونها غير موعاة، فإنه يجب على كل من يسعى لتطوير الثقافة الداخلية أن يركز على التأثيرات الآتية من جهة الأنيما(١)، محاولاً أن يفهم ماذا يكمن خلف هذه التأثيرات، وبهذا الشكل يستطيع التكيف والوقاية من الجانب الخفى «اللاواعى»، فأى تكيف لن يكون ممكناً بدون تنازلات يقدمها كل من العالمين إلى الآخر(٢)».

يصف يونغ لاحقاً جلسات العلاج النفسى التى قام بها من موقع يتطابق مع الأهداف والطرائق الصينية، كأن يونغ والتاويين بحثوا عن طريق لتحقيق نظام حياة متناسق، وتاو الحب هو جزء ذو أهمية حيوية من هذا الطريق.

٢- التوافق بين أبحاث الجنس القديمة والحديثة

كما أشرت سابقاً، درس العلماء والأطباء الصينيون القدماء وناقشوا مسائل الجنس والممارسة الجنسية بشكل قريب لما يفعله اليوم ماسترز وجونسون وكينزيه، فالكثير من استنتاجات قدماء الصينيين يتم تأكيدها مجدداً من قبل العلم المعاصر، فعلى سبيل المثال كان الباحثان فى الجنس ماسترز وجونسون أول من استحسن التقطعات المتكررة فى العملية الجنسية بهدف إطالة الجماع وإتاحة الفرصة للمرأة للوصول إلى المتعة التامة، والفرصة للرجل للحصول التدريجى على إمكانية التحكم بالقذف، وهذا يكاد يوافق تماماً النصوص الصينية القديمة عن تاو الحب، التى تعلم الطريق نفسها للتحكم بالقذف، وفى نشراتهما ينصح ماسترز وجونسون الرجال الذين يعانون من القذف السريع بتقنية سمياها «تقنية الضغط»، وهى تقنية جد صعبة: فالمرأة يجب أن تكون فى الأعلى، وفور قول الرجل لها إنه قد بلغ درجة خطرة عليها بسرعة أن تضغط رأس القضيب «بيدها» ما بين ثلاث إلى أربع ثوان، وهذا يجعله يفقد الحاثية على القذف.

---

(١) الأنيما: كلمة (anima) باللاتينية تقابل روح أو نفس بالعربية، أما عند كارل يونغ فهى تدل على الجانب الأنثوى فى لاوعى كل ذكر، ويقابلها الأنيموس (animos) الذى هو الجانب الذكرى فى لاوعى كل أنثى.

(٢) المقصود العالم الداخلى والعالم الخارجى بالنسبة للإنسان.

تقنية الضغط الصينية القديمة مشابهة بشكل ملحوظ لطريقة ماسترز وجونسون، ولكنها تنفذ بشكل أبسط، كما يمكن استخدامها فى كافة الوضعيات، حيث يقوم الرجل نفسه بالضغط، وها هما ماسترز وجونسون يعتمدان طريقة غير محددة لتأخير القذف عند الرجل: «كثير من الرجال يستطيعون تحديد أو تأخير القذف حتى إشباع الشريكة، لكن الاشباع من جهة المرأة قد يكون عبارة عن مجموعة من الدورات الجنسية التى تتطلب بقاء ذكر الرجل منتصباً لمدة طويلة، وهكذا فالمرحلة الأولى لانكماش الذكر (penis involution)، والتى هى سريعة عادة، يمكن اطالتها إلى مدة طويلة، وبالتالى تتأخر المرحلة الثانية من الانكماش بدورها. هذه الظاهرة العيادية - أو الكلينيكية (clinial) - ليس لها فى الوقت الحاضر أى تفسير سيكولوجى».

إن تفكير ماسترز وجونسون يختلف عن التاو بصيغته فقط، فالتاو أيضاً يدعو كل الرجال لتطوير تحكمهم بالقذف، وهو يتطابق مع ما ورد فى كتابهما الثانى «التفاوت الجنسى بين الناس»، حيث يقولان إنه إذا أخذ الرجل المسن هذه النصيحة بعين الاعتبار «فهو سيصبح شريكاً جنسياً ذا قدرة وفعالية كبيرتين»، إن تاو الحب يوافق تماماً على هذا الإقرار، وفعلياً هو يمضى قدماً فى تطويره، فطبيب القرن السابع لى تون سيان، رئيس المدرسة الطبية فى «سيان - آن» عاصمة الامبراطورية حينها، يكتب فى كتابه «تون سيان - تزى»: «على الرجل أن يطور امكانيته على تأخير القذف حتى إمتاع الشريكة بشكل تام، وعلى الرجل أن يكتشف ويطور تواتر القذف الأمثل الخاص به، وهذا يجب ألا يتجاوز مرتين إلى ثلاث مرات خلال كل عشر عمليات جماع».

٣- القذف المراقب

طبيب آخر من القرن السابع هو «سون سيو - مو» خفض الحد العمرى إلى أربعين سنة بدلاً من خمسين، وهو يقول إنه على الرجل أن يتعامل بحذر شديد مع القذف، وفيما يتعلق بهذا الأمر علم التاويون القدماء أن القذف (egacula-tion) والرعشة الذكرية (orgasm) هما شيئان مختلفان، إن تقليل عدد القذفات

لا يعنى قطعاً أن الرجل هو الآن أضعف جنسياً وأنه سيشعر بمتعة جنسية أقل، فاعتبار القذف قمة «قمة للمتعة» قد غدا ببساطة عادة، بل عادة ضارة، وحول هذا الأمر يدور الحوار بين أحد مستشارى الامبراطور تشان لى فى تاو الحب وأحد معلمى الحب، الوارد فى الكتاب القديم المسمى «يو فان شى تشيو تش» أى «أسرار الحجرة النفريتية»، حيث تقول باى نيو «إحدى مستشارات الامبراطور تشان لى فى التاو»: «يفترض عادة أن الرجل ينال متعة كبيرة من القذف، ولكن عند دراسة التاو سيقوم بالقذف بشكل أقل وأقل، ألا يعنى هذا أن متعته ستنخفض أيضاً؟».

«بين تزو» المستشار الأعلى لتشان لى فى التاو، يجيب: «ليس الأمر كذلك قطعاً، فبعد القذف يشعر الرجل بالإنهاك وبطنين فى أذنيه، وعيناه تتغامضان وتراوده الرغبة فى النوم، كما يشعر بالعطش وتترهل أطرافه وتتصلب، إنه يحصل على لحظة إثارة فى عملية القذف، لكنها تتبع بساعات طويلة من الاعياء، من ناحية أخرى إذا نظم الرجل القذف واختصره إلى حده الأدنى، يغدو جسده أقوى، وذهنه أصفى، ويتحسن بصره وسمعه، وبالرغم من التخلى عن الإحساس بالاثارة القوية المرافقة للقذف سينمو بالمقابل حبه للمرأة بقوة، كما أنه لن يشعر بتاتاً بالاكتفاء منها، أوليست هذه متعة أصيلة؟».

غالباً ما يسألنى الناس: «ما هى المتعة التى سوف أحصل عليها، إذا كنت سأنزل مرة واحدة فى كل مائة مجامعة؟»، وجوابى هو: «إننى لن أبدل أبداً سرورى بنوع متعتكم ذاك»، لقد استخدمت أسلوبكم فى القذف لمدة اثنتى عشرة سنة، وكم كانت هذه الاثنتا عشرة سنة مملة وفارغة، إذا كان الرجل مهتماً فإنه يستطيع أن يثق بكلامى، لأننى أبدوا سليماً، سعيداً وتواقاً لممارسة الحب، وإذا كانت المرأة مهتمة فإننى أؤكد لها بأن المرأة التى كانت تشعر بالاحراج معى فى بداية علاقتنا، كانت حماستى فى ممارسة الحب معها تطرد كل شك عندها فى كونى لا أتمتع تماماً، إذ عندما تمتد المجامعة لعدة ساعات، تكتشف أنها تعرفت على طريقة جديدة تماماً فى الحب، وعلى الأغلب تقتنع بأنها لم تشبع بلذة

كهذه من قبل، وفى حقيقة الأمر، وفى معظم الحالات كانت مثل هذه المرأة تندهش وتقول بأنها لم تكن تعرف أبداً أنه من الممكن ممارسة الحب بمثل هذه اللذة القوية.

كيف يستطيع التاوى الخبير تحقيق هذا؟ وكيف يتمتع رجل مثلى بالحب مع مثل هذا العدد القليل من القذفات؟ بداية أريد أن أطلع القارىء على تجربتى الخاصة، لكى أتمكن من جعله يفهم هذا الأمر.

لقد ولدت فى واحدة من أجمل مقاطعات الصين، وعاصمتها «هان - تشو»، كانت وبلا شك تقع فى أحد أروع الأماكن فى الصين، وقد وصفها ماركو بولو بأنها واحدة من أجل مدن العالم وهو يسميها فى كتابه بـ «كين هو»، وهذا مديح كبير، خصوصاً أنه على لسان واحد من مواطنى البندقية العظيمة، هذه المدينة كانت فى زمن ما عاصمة لسلالة سون، إحدى أكثر السلالات الجنوبية اهتماماً بالفنون، وحتى فى أيامنا هذه فإن قسماً كبيراً من الكتّاب والشعراء الصينيين ينتمون إلى هذه المدينة، ففى نيسان وآيار - وبالأخص قرب البحيرة - تغدو هذه المدينة وكأنها تقع فى أجواء حلم وردى، أما البحيرة فهى تسمى باسم «شى»، التى تكاد تكون أجمل امرأة فى تاريخ الصين، والتى ولدت على ضفة النهر الذى يجتاز المدينة قبل عدة قرون من ميلاد المسيح، وأحد التلال التى تحيط بالبحيرة يسمى باسم التاوى المعروف «هو هون»، الذى سنذكره بين حين وآخر فى هذا الكتاب، لقد قضيت أعواماً عديدة من طفولتى فى هذه المدينة وبجانب هذه البحيرة الرائعة.

وماذا كانت النتيجة؟ لقد بدأت أهتم بالنساء الجميلات عندما صرت فى السابعة من عمرى. وكما يقول لكم أى سكسولوجى، كل رجل يبدأ نشاطه الجنسى بالاستمناء (masturbation). وهذا الأمر حدث معى، فقد بدأت الاستمناء بين الثانية عشرة والثالثة عشرة من عمرى، لكنى لم أكن أستمتع به إطلاقاً. ويبدو أننى كنت مشغوفاً بمناظر الطبيعة، وبالأدب وبالشعر.

لقد أدركت أن الاستمناء هو مجرد عمل ميكانيكى ليس فيه أية شاعرية، وأنه يجب على أن أكون واحداً من أولئك الرجال القلائل الذين لم يمارسوا الاستمناء أكثر من عشر مرات فى حياتهم. وإننى أدهش كيف أن سكسولوجيين عديدين يسمون هذا الفعل الرتيب الممل متعة جنسية. لكن ليس غريباً أنه ليس هناك تاوى واحد يعتبر هذا الموضوع جديراً حتى بالكلام عنه.

لم أقم بأى اتصال جنسى حقيقى مع أمراة قبل الثامنة عشرة من عمرى، بالرغم من أن الإمكانية كانت متاحة. لكن فهم فائدة هذا الفعل لم تأت إلا مع مرور الزمن. لقد خيبت مجامعاتى الأولى أملى، تماماً كما حدث مع نزوة الاستمناء القصيرة العمر. وكما قلت منذ قليل، كنت أنزل أو أستمنى «كما أسمى هذا الآن» فى المهبل لمدة اثنتى عشرة سنة تقريباً. وهذا ما لا أسمية متعة لعدد من الأسباب:

١- الرجل دائماً قلق بسبب القذف.

٢- المرأة غالباً تخشى الحمل.

٣- إذا كانت تستخدم الحبوب أو القفاز لمنع الحمل، فهى دائماً خائفة من التأثيرات الجانبية، وأذا كانت تستعمل وسائل أخرى فعليها ألا تنسى الوقت المناسب لاستخدامها.

وبعد، كيف يستطيع الرجل والمرأة أن يصلا إلى النشوة الشاعرية، وعقلاهما مشغولان بهذا العدد من المخاطر؟

إن نتفحص الآن حالة رجل درس التاو، سنجد أنه شريكته-فى المقام الأول- متخلصان من كل المخاطر سالفة الذكر، كما أنهما يستطيعان ممارسة الحب فى أى وقت يشاءان، ويستطيعان ممارسة الحب بشكل متواتر، ولمدة طويلة، بحيث يكون لديهما الوقت الكافى لتقدير وتحسس بشرة كل منهما بخطوطها ورائحتها المغرية، وهكذا دواليك. وهذا مستحيل إن كان العقل مشغولاً بالمخاطر.

الرجل الذى لا يستعمل طرائق تاو الحب يشبه الذواقة الذى يرغب دوماً بتناول طعامه المفضل، ولكنه-لسوء حظه- لا يستطيع لأن معدته لا تسمح له

بذلك بسبب نقص الحجم. لقد كان الرومان جد محبين للأكل، لدرجة أنهم كانوا يجبرون أنفسهم على التقيؤ لكى يتمكنوا من إعادة تناول الطعام، وهذا من وجهه نظرى ليس غير صحى وحسب، وإنما غير اقتصادى وغير جمالى أيضاً.
لكن الزوجين اللذين يتقنان التاو يستطيعان فى أى وقت تناول طبقهما المفضل.

مع ذلك أخشى أن كل ما تقدم لا يجيب عن السؤال التالى: «ما هو الجنس بدون قذف؟» إن هذا السؤال بمعنى ما هو سؤال غير قابل للإجابة، إنه يشبه سؤالاً عن ماهية اللون الأزرق، مطروحاً من قبل أعمى. وكجواب أستطيع فقط أن أسأل: «وما هو القذف؟» من الواضح أن الإجابة ستكون أن القذف هو تحرير للتوتر بطريقة انفجارية، مثلما تحرر الطاقة فى صرخة الغضب أو انفجار الضحك.

إذا كان الأمر كذلك، فبمقدورى القول إن الجنس بدون قذف هو أيضاً تحرير طاقة، لكن بدون انفجار، إنه متعة السلام لا العنف، إنه الانتقال العقلى والشامل إلى حالة أكثر عظمة وتسامياً، إنه فورة الاتحاد والتشارك، لا الانفصال والتجزؤ والوحدة، وبعد هذا ليس هناك ما يقال.

٤- هارمونيا الين واليانغ

من الضرورى أن يركز الرجل اهتمامه على تنظيم القذف بما يتناسب مع عمره وحالته الصحية، وهذا ليس مجرد رأى لمعلمى التاو، بل نتيجة تم التوصل إليها بعد آلاف السنين من المراقبة الدقيقة، وهى تقول بأن منى الرجل هو جوهر حيوى لا يجوز التفريط به بطريقة غير مضبوطة، وهذا ما يقوله سون سيومو-أحد الأطباء فى عصر تان- فى كتابه «الوسائل التى لا تقدر بثمن»: «إذا فرط الرجل بمنيه فهو سيعانى من الضعف، وإذا هدره باستهتار فهو يدفع بنفسه إلى الموت». ومن المهم جداً للرجل ألا ينسى ذلك.

إذا توصل الرجل إلى طريقة للتحكم بالقذف، فهو لن يحفظ مادته الحيوية فحسب، بل سيكسب أشياء أخرى بفضل هذا التحكم. ففى المقام الأول لن تعانى شريكته بعد ذلك من عدم الإشباع، لأنه ستكتسب ثقة كبيرة بالنفس، وسيكون

قادراً على ممارسة الحب فى كل مرة تقريباً حالما يريد هو وشريكته ذلك. وبما أنهما سيكونان قادرين على ممارسة الحب بتوافر أكبر ولمدة أطول، فهما - كشريكين- سيكون كل منهما قادراً على أن ينال أكثر من طبيعة أو جوهر es-sence الآخر، هو من طبيعتها اليانية «نسبة إلى الين»، وهى من طبيعة اليانغية «نسبة إلى اليانغ»، وبنتيجة ذلك يستطيعان بلوغ درجة فائقة من السكينة التى لا تأتى إلا من الحب الحقيقى الدافىء السار. وهى كانت معروفة لقدماء الصينين كهرمونيا الين الأنثوى واليانغ الذكرى.

فى كتابنا هذا سنحاول إيضاح كيفية تحقيق هذه الهارمونيا بين الين واليانغ التى نسميها تاو الحب، والتى كانت فى غابر الأزمنة تسمى تاو الين واليانغ، تاو العشرة أو عشرة الين واليانغ.

٥- التوافق بين القديم والحديث فى نظرية الهارمونيا «التناغم» والسعادة

منذ نحو ثلاثين سنة، اكتشف رينيه شبيتز -بروفيسور الطب النفسى فى مدرسة الطب فى جامعة كولورادو- أن ثلاثين بالمئة من الأطفال فى دور الأيتام لا يتحملون العام الأول من حياة الروتين وانعدام الشخصية المفتقرة إلى الحب، بالرغم من وجود التغذية الجيدة والأجواء الصحية والرعاية الطبية التامة. وفى الأعوام التالية أشار عالم نفس الطفولة جان بياجيه إلى أهمية الحب-الملاطفة والمعاشرة- من أجل النمو السليم والصحيح للأطفال.

مثل هذا الحب المتضمن للمس والعشرة ليس أقل ضرورة بالنسبة للزوجين، وهذا ما نشره فى الغرب ماسترز وجونسون فقط مؤخراً فى كتابهما الثالث «وصال المتعة»، حيث يريان أن سعادة الإنسان وسلامته غير ممكنة بدون حب منتظم- وتلامس-بين الزوجين. وهذا شبيه بعلاقة الين واليانغ، باستثناء كون التاويين القدماء قد نوهوا إلى أهمية إتقان طريقة التحكم بالقذف بالنسبة للرجل.

إن الاهتمام المميز الذى يوليه التاو لمسألة التحكم بالقذف بالنسبة للرجل، يجب أن يعطى الرجل والمرأة مخزوناً غير محدود وإمكانية على حب ولمس بعضهما البعض. وإنه لمن غير المجدى أن ننصح بذلك العمل، الذى يجده أغلب

الرجال صعباً، وهو الملامسات الحبية للمرأة عندما تستريح بالقرب منه. فكل رجل يفهم أنه إذا كان متعباً، فهو عادة يفضل ألا تلمسه المرأة، هذا إذا كان الرجل ما يزال جاهلاً بالتاو طبعاً. وهناك سببان لهذا، فالرجل يخشى ألا يستطيع إمتاع المرأة، أو أنه يريد ببساطة أن ينام بدون تعقيدات. ولكن إذا كان الرجل يجيد التحكم بقذفه، فلن يكون لديه مثل هذه التخوفات. فحتى عندما يعزم على النوم، يكون قادراً على التمتع باللامسات والملاصقات قبل أن ينام. كما أنه يستطيع أيضاً أن يمارس الحب قليلاً «فعندما يعرف الإنسان التاو، تصبح ممارسة الحب عندها غير متطلبة للجهد».

إن كل امرأة مجربة تعرف فى قرارة نفسها أنها نادراً ما تنال كفايتها من الملامسات الحبية من رجلها، ولن تكون مبالغة أن نقول إن مثل هذا إشباع يدفع بكثير من النساء إلى ممارسة السافية[1]، فيما تولى نساء أخريات كثيرات اهتمامهن للحيوانات المنزلية التى تستجيب عادة للملامسات اللطيفة. إن النساء غالباً ما يفهمن أنهن يتوجهن إلى جنسهن فقط لأن المرأة الأخرى بدورها قد تكون فى حاجة ماسة للملاطفات الجسدية، وبالطبع، لن يكون مثل هذا الأمر عادلاً دائماً، لأن الرجال لا يعرفون ولا يملكون إمكانية معرفة التصرف فى مثل هذه الحالة. وهناك مثال مثير يوضح هذا الأمر، يقدمه «دزوتو» الذى يتم الاستشهاد به فى هذا الكتاب.

عندما يتقن الإنسان التاو فهو يستطيع القيام بالملامسات الحبية بلا حدود، فبين الملامسات الحبية والممارسة الفعلية للجنس لا يوجد إلا شعرة فاصلة، لكن الإنسان الذى لا يعرف التاو لا يستطيع أن يفهم هذا تماماً.

إن الخبير بالتاو لا يستطيع فقط أن يتمتع أكثر، بل إنه وشريكته يستطيعان الحصول على منفعة أكبر، وهذا ما سنقوم بإيضاحه قريباً.

---

(١) السافية (Iesbianism) أو الليزبانية - أو الليسبية: هى نوع من الممارسات الإيروتيكية (erotic) بين امرأة وامرأة، وقد سميت بالسافية نسبة إلى سافو (Sappho)، الشاعرة اليونانية التى اشتهرت بقصائدها التى تتحدث عن هذا النوع من الممارسة، وقد اشتهرت بهذه الممارسات نساء جزيرة ليسبوس (Lesbus) فصارت هذه العادة تسمى أيضاً ليزبانية أو لسبية، أما فى العربية الفصحى فهى تدعى بالسحاقية.

٦- «في دان» (الإكسير الداخلي)
و«فاي دان» (الإكسير الخارجي)

بمعرفته كيفية تخفيض التوتر وكيفية الحصول على السلام في أية لحظة، يستطيع التاوي أن يتمتع جداً بحياته. ومن الطبيعي أن تكون حياته طويلة، نشيطة وصحية. وليس عجيباً أن كل الأطباء الكبار في الصين القديمة كانت لديهم معرفة التاو. ولذا وخلال آلاف عديدة من السنوات كان عدد التاويين كبيراً، كما أنه ليس غريباً أن يكون هناك أكثر طريقة لإطالة الحياة. لكن في أسسها جميعاً كانت هناك مدرستان: المدرسة التي تعتمد بشكل أكبر على الإكسير الخارجي، والمدرسة التي تقوم بشكل أكبر على الاكسير الداخلي. وعندما نقول «بشكل أكبر»، فهذا يعني أنه لا يوجد بين المدرستين حدود واضحة ومعينة.

تاويو الإكسير الخارجي، كانوا خيمائيين alchimis وكانوا يبحثون عن وضعيات التطهير التي يمكن أن تقود إلى ديمومة الحياة. أما أنصار الإكسير الداخلي، فكانوا أكثر واقعية، وأبعد نظراً، فهم كانوا يعتبرون أن البحث في الداخل أكثر موثوقية وكفاية لإطالة الحياة. والحياة الطويلة للطبيب «سون سيو مو» الذي عاش أكثر من قرن-من عام ٥٨١ وحتى ٦٨٢م- هو خير مثال على ذلك. لقد كان هذا الطبيب نصيراً صارماً للإكسير الداخلي، حيث كان يرفض أية وسائل طبية حتى عندما لا تساعد الوسائل الطبيعية.

لن نقوم بمناقشة الإكسير الخارجي-الذي ينتمي إلى مجال تكرير الخلائط والمعادن بغية تحويلها إلى حبيبات من الذهب-تفصيلية. لكنا سنبحث بإمعان في الإكسير الداخلي-في جزئه الأكبر-ينتمي إلى العقل، فنحن نحقق التحكم غالباً بواسطة العقل، ونصير الإكسير الداخلي يسعى إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من التناسق التام بين الروح والجسد. وهو يصل إلى هذا بواسطة منظومة من التمارين؟

الجزء الهام الثاني من منهج الإكسير الداخلي هو حفظ وصون أشياء كثيرة،

وهى أشياء يمكن أن يسخر منها الناس الذين يفكرون بشكل علموى. ولكنى شخصياً لا أسخر منها أبداً، فالأشياء التى تبدو اليوم مضحكة، تغدو مع مرور الزمن معترفاً بها. لاحقاً، سنناقش موضوع السائل المنوى، لكن العرق يشكل مثالاً مثيراً آخر. فأعوام طويلة كان الفيزيولوجيون الغربيون يدافعون عن فعالية التدريب حتى التعرق. لكن من يقرأ كتاب ل.ى. موريهاوز «لتناسق الكلى» سيجد رأياً مخالفاً. يبدو موريهاوز وكأنه أول فيزيولوجى غربى يعلن عن ضرورة الحفاظ على العرق. وهو يعتبر أن التعرق ينشأ عن التمارين المتعبة بشكل زائد، وأن أى تاوى يمكنه أن يضيف أن التعرق هو دليل أكبر على أن هذا الإنسان لا يعرف كيف يبقى هادئاً بما فيه الفكاية. وإننا لن نطيل التوقف عند موضوع الإكسير الداخلى والإكسير الخارجى، ولكن إذا أردتم الاطلاع بشكل أعمق على هذا، فإنكم تجدون المعلومات الضرورية فى كتاب «الكيمياء والتكنولوجيا الكيماوية» لجوزيف نيدهيم.



مفهوم تاو الحب والجنس

«..لا الطب، لا الغذاء، ولا الخلاص الروحانى يمكنه أن يطيل حياة الإنسان، إذا كان هذا الإنسان لم يفهم ولم يمارس فى يوم ما تاو الحب».

بين تسو

١-المفاهيم الثلاثة الأساسية فى التاو:

هناك ثلاثة مفاهيم أساسية يتميز بها التاو عن غيره من الأبحاث السيكيولوجية، ومن الضرورى فهم هذه المفاهيم قبل أن يتمكن الإنسان من تطبيقها.

المفهوم الأول هو أن الرجل يجب أن يجد نظام القذف الصحيح، الذى يناسب عمره ووضعه الصحى، وهذا يؤدى إلى تقوية الرجل، بحيث يصبح قادراً على ممارسة الحب فى أى وقت ترغبه شريكته، كما يمكنه إطالة الممارسة أو تجديدها وتكرارها بحسب ما يقتضيه إيصال الشريكة إلى المتعة التامة.

٢- دور المرأة

منذ البداية لعبت المرأة دوراً هاماً فى فلسفة الحب، وكانت النساء معلمات معروفات لتاو الحب ومستشارات للإمبراطور. وحتى وقت قريب لم يحدث فى فلسفة الحب الصينية أن دور المرأة تدنى إلى المستوى الثانوى، فأهمية المرأة تم توضيحها وبشكل موسع فى نصوص تاو الحب، التى ما تزال بعض الكتب التى تحتويها متوفرة. والكثير من هذه النصوص تمت كتابته على شكل حوارات، ومن بينها حوار الإمبراطور تشان لى مع مستشارته سو نيو، كما رأينا فى الفقرات السابقة. وهو حوار كتب بلغة رائعة وناعمة. فعلى سبيل المثال، يسمى العضو الذكرى بـ «عود النفريت: يوخين "u-men"»، والجهاز الأنثوى يغدو «بوابة النفريت يومين[(١)] "u-men"». ومن المثير أن نلاحظ-وبما يتوافق مع ما تقدم-

(١) يومين: كلمة «يومين» تعنى بالصينية خوخة النفريت «والخوخة فى العربية هى البوابة الصغيرة»، وهى كناية عن فرج المرأة فى تاو الحب.

الصينيون القدماء لم يستخدموا المصطلحات الجنسية فى تعابير بذيئة، كما يفعل أبناء الشوارع فى أيامنا هذه. موقفهم المنفتح والحر من الجنس ككلمات قذرة، ونحن فى كتابنا هذا نستخدم كلمة «يوخين» بدلاً من كلمة «فالوس»[١] بهدف التغيير ليس إلا.

٣- أهمية ممارسة الحب

يوضح الحوار التالى كم كانت ممارسة الحب هامة بالنسبة لقدماء التاويين.

- الإمبراطور تشان لى: أنا متعب، وأشعر بعدم التوازن، إننى كئيب وممتلىء بالخوف، فماذا على أن أفعل؟!

- سو نيو: كل حالات الرجل المرضية يمكن إرجاعها إلى طرائق الحب الناقصة. المرأة هى الأقوى فى الجنس وفى بنية الجسد، كما هو الماء أقوى من النار. والذين يعرفون تاو الحب هم كالطباخين المهرة الذين يعرفون كيف يمزجون خمس روائح فى طعام شهى. الذين يعرفون تاو الحب ويناسقون بين الين واليانغ يمزجون خمس مسرات فى متعة سماوية. أما الذين لا يعرفون تاو الحب، فهم يموتون فى وقتهم من دون أن يستطيعوا زيادة عمرهم إلى حده الأقصى حتى دون أن يتمتعوا بالحب بشكل فعلى، أفلا ترون معى أن جلالتكم يجب أن تبحثوا فى هذا المجال؟.

ويستمر الحديث، حيث قرر تشان لى أن يختبر هذه النصيحة، فتوجه إلى واحدة أخرى من مستشاراته، وهى سوان نيو، وقد كان لديه ثلاث مستشارات من النساء ومستشار واحد من الرجال.

- تشان لى: لقد علمتنى سو نيو كيفية تحقيق الهارمونيا بين الين واليانغ، والآن أريد أن أسمع ما تقولينه عن ذلك لكى أتأكد مما علمته.

- سوان نيو: كل ما هو حى فى كوننا، هو ناشىء عن هارمونيا الين واليانغ. فعندما يمتلك اليانغ الهارمونيا مع الين تنحل كل مشكلة، وإذا تمتع الين بالهارمونيا مع اليانغ، تختفى كل العقبات من طريقه. فاين واحدة ويانغ واحد

(١) الفالوس Phallos: هو العضو الذكري بالإغريقية.

عليهما دائماً أن يساعد أحدهما الآخر، وعندما سيشعر الرجل بالصلابة والقوة، والمرأة ستكون جاهزة لاستقباله فى ذاتها. وعندما سيصبح الاثنان فى عشرة، ومفرزات كل منهما ستغذى الآخر.

٤ - كيفية مراقبة استمتاع المرأة

عندما حصل تشان لى على ذلك الجواب من مستشارته راح يبحث بالتفصيل فى كيفية تطبيق المبدأ الثالث لتاو الحب، فعاد إلى مستشارته الأساسية ليسأل:

- كيف يستطيع الرجل مراقبة رغبات المرأة واستمتاعها؟

- هناك عشرة دلائل، أجابت سو نيو. وعلى الرجل أن يراقب ويعرف ماذا عليه أن يفعل، وهذه الدلائل العشرة هى:

١-يداها تحتضنانه، والجزء الأسفل من جسدها يتحرك، هذا يعنى أنها مستثارة بقوة.

٢- جسدها العاطر يسترخى، أطرافها مشدودة بلا حراك، هذا يعنى أنها تريد أن تجدد الرهزات «الدفعات».

٣- هى تفتح راحتيها لتلعب بالمطرقة النفريتية للرجل النائم «كناية عن العضو الذكرى»، وتلفها بيدها، هذا يعنى أنها تشتهيها.

٤- عيناها وحاجباها يرتعشون، ومن فمها تصدر نبرات حنجرية وكلمات دعابية، هذا يدل على شدة تهيجها.

٥- هى تمسك رجليها بكلتا يديها وتفتح بوابتها النفريتية بشكل واسع، هذا يدل على شدة استمتاعها.

٦- لسانها يطل كما لو أنها شبه نائمة أو شبه سكرى، هذا يعنى أن أعضاءها ترغب بضربات عميقة، وهى تريدها أن تتم بعزم.

٧- هى تمد رجليها وأصابعها فى محاولة للاحتفاظ بمطرقة النفريت داخل كيانها، ولكنه غير واضح لها، كيف سيلبى حاجتها من الرهزات وفى الوقت نفسه تهمس شيئاً ما بخفوت، هذا يدل على أن تيار الين يجرى.

٨- بشكل مفاجيء تنال ما تريده، وبسهولة تدير الرجل حول خصرها، وهى تتعرق قليلاً وفى الوقت نفسه تضحك، هذا يدل على أنها كلياً لا تريد الرجل أن ينهى، فهى ترغب بالمزيد.

٩- الشعور اللذيذ قد أتى، وهى تنال متعة متزايدة، فتيارها اليانى قد وصل، كما أنها كالسابق تتمسك بالرجل بقوة، هذا يدل أن متعتها لم تبلغ الدرجة التامة.

١٠- جسدها أصبح حامياً ورطباً من العرق، يداها ورجلاها مسترخية، هذا يعنى أن متعتها بلغت حدها الأقصى.

هذه التفصيلات الدقيقة لا تترك مجالاً للشك فى كون الأطباء التاويين قد درسوا هذا الموضوع بانتباه. كما أن هناك علامات تشير إلى حضور شخص ثالث كان يقوم بتدوين ردود فعل المرأة فى كل مرحلة من المجامعة. ويجدر أن نشير الى ان بعض وضعيات الجماع كانت تتطلب مساعدة شخص ثالث، وأنه فى مثل هذه المناسبات كان يحصل على بعض المعلومات.

٥- تصورات خاطئة عن التاو

لم يكن فهم الغرب لتاو الحب-وخلال سنوات كثيرة- كافياً، حيث أن تاو الحب كان قد قوم بشكل غير صحيح من قبل كثير من الكتاب الغربيين الذين أعطوه التسميات التى لم تكن فى واقع الأمر تناسبه أبداً. وقائمة أكثر التسميات استعمالاً تضم ما يلى:

أ- الجماع المتحفظ "coitus-reservatus": استخدم هذا المصطلح لأول مرة فى الغرب منذ عدة أعوام خلت، وهو مصطلح مضلل، لأنه يركز الاهتمام على واحد فقط من جوانب تاو الحب. فعلى سبيل المثال، من بين ما يتضمنه تاو الحب، أنه يأخذ بعين الاعتبار فقط نصيحة الرجل بالتحكم بفترات القذف بما يتناسب مع عمره وحالته الصحية.

ب- الإمساك الذكرى: وهو مصطلح ولد فى جمعية أونيد، المجموعة التجريبية فى ولاية فيرمونت الأمريكية فى منتصف القرن التاسع عشر،

وصار مصطلحاً معروفاً بعد وروده فى كتاب هيزلوك إبليس «أبحاث فى سيكولوجيا الجنس»، الذى فتح عصراً كاملاً فى هذا المجال. وكما يدل العنوان، فالإمساك الذكرى، يصف طريقة فى الحب تتطلب الامتناع الكامل عن تفريغ السائل المنوى، إلا فى تلك الأحوال التى يكون الحمل فيها مطلوباً. لكن تاو الحب لا ينصح بالامتناع عن القذف إلا الرجال المسنين أو المرضى.

ت- الكاريزا[1]: هى طريقة سلبية فى ممارسة الحب، تمت مطابقتها خطأ مع طريقة الحب الصينية القديمة، وبالأخص فى كتاب «الزواج المثالى» الكبير التأثير، حيث ينتقد مؤلفه ت.هـ. فان دى ويلزى هذه التقنية، التى تم وصفها سابقاً فى كتاب «الحب فى الزواج» لـ ماريا ستونس، الصادر فى القرن العشرين. وفى واقع الأمر الكاريزا لا تتشابه إلا قليلاً مع تاو الحب، فعدا تلك الحالات التى يتوجه فيها الحديث إلى شديدى الضعف أو المسنين جداً داعياً إياهم لاستخدام طريقة أكثر سلبية، لكى يتمكنوا كما فى السابق من الحصول على شىء ما من تعاشر الين واليانغ، فتاو الحب لا ينصح الشباب والرجال الأصحاء والأقوياء بتاتاً أن يكونوا سلبيين. إن الكاريزا-وكما يبدو فى كتاب ماريا ستونس- وهى أكثر شبهاً بالإمساك الذكرى منها بتاو الحب، فهى تتضمن التمسيد، ومن ثم المجامعة وسلبية بدون قذف منوى.

ث- استسرارية الجماع المتحفظ "mysticism of coitus reservatus": هذا مصطلح أدخله الدبلوماسى الهولندى المتوفى ر.هـ. فان غوليك فى كتابه المشهور والمفصل، الصادر بالإنجليزية مع بعض الإدخالات اللاتينية، والمعنون بـ «الحياة الجنسية فى الصين القديمة»، والذى ذكر سابقاً. ومن المحتمل أن هذا هو الكتاب الملغز الوحيد الذى يناقش فيه تاو الحب بنوع من التفصيل.

(١) الكاريزا (carezza): طريقة تقوم على منع المنى من الدخول إلى المهبل، ومن أجل ذلك يقتصر الأحباء فى ملذاتهم على ملاطفات هادئة بعيداً عن الهياج بهدف تلافى مرحلة الرعشة، وقد ظهرت هذه الطريقة فى أمريكا فى النصف الثانى من القرن التاسع عشر، وكان رأى عالم الجنس المشهور «فريدريك كان» فى كتابه «حياتنا الجنسية» سلبياً بالكاريزا، وكلمة كاريزا (ca-rezza) مأخوذة من الإيطالية حيث تعنى «الملاطفة أو المداعبة» ويقابلها (caress) بالإنجليزية.

ولكن فان غوليك-للأسف-لم يتمعن فى هذا الموضوع بشكل تام، وهو يعترف بهذا صراحة فى مقدمة كتابه. ولذلك استخدم مصطلح «استسرارية الجماع المتحفظ»، حيث يوضح أنه بما أنه لم يتمعن كفاية فى هذا الموضوع، فهو ببساطة لن يكون أكثر من جامع معلومات. وهو يعتبر أن من واجبه أن يعرض المعلومات القيمة والنادرة التى جمعها.

ج- الفن التانترى أو التانترية [1]: وهو كذلك غالباً ما يعتقد خطأ أنه تاو الحب، بالرغم من أن لتاو الحب أثراً فى فن الحب التانترى، الذى تتبع جذوره من تاو الحب، لكن مدارسه تطورت لاحقاً إلى أشياء مغايرة، فطريقة الحب الهندية مغرقة فى الطقوسية، وهى وثيقة الارتباط بالدين، فيما يبقى تاو الحب الصينى فرعاً من فروع الطب الصينى.

ح- الإمساك: وهو معروف بشكل قليل، ويبدو أنه مشابه لتاو الحب، فها هو ديانغو رانغا فى ترجمة ريتشارد بارتون يقول: «إن هذه العملية تسمى فى الطب العربى بالإمساك، والتى تعنى المحافظة أو الحفاظ». وإضافة إلى هذا الوصف القصير يمكننا أن نقول القليل فقط عن طريقة الإمساك التى لم يكتب عنها أى كتاب. فحسب قول ليونارد سليتر كاتب سيرة المتوفى على خان، كان على خان يمارس طريقة الإمساك السرية. ويكتب سليتر أن هذه الطريقة ظهرت منذ قرون عديدة ماضية فى الشرق، «فالعرب ومنذ القرن الثامن احتلوا جزءاً من الهند وكان باستطاعتهم أن يتلقوا أساليب التانترية، ومن الممكن أيضاً أن يكونوا قد تعلموا من الصينين مباشرة خلال هذه الفترة». وبممارسة الإمساك كان بمقدور على خان أن يتحكم بنفسه، ولم يكن ينزل أكثر من مرتين فى الأسبوع بغض النظر عن تواتر ممارسته للحب.

(١) التانترية (tantrism): هى أحد المذاهب الباطنية فى الهندوسية، والتانتريون وإن بدوا مشركين، فعقيدتهم هى نوع من التوحيد، حيث يعتبرون شيفاً الإله الأعلى والخالق الأساسى فى الكون، أما بقية الآلهة وفى طليعتها براهما وفيشنو فهى بدورها من مخلوقات شيفا، والجنس عند التانتريين هو طقس مقدس، والتانترية تعتمد مجموعة من الوضعيات الجسدية (asanas) لتحقيق الاتحاد بين الرجل والمرأة، بشكل يتيح لهما التحكم بطاقتهم الجنسية وتسخيرها لبلوغ هدف روحانى أسمى.

كما هو واضح، كل هذه التطبيقات تحتوى عناصر مطابقة أو مشابهة لتاو الحب، لكن هذا ليس بالشىء نفسه. ففى الماضى كانت التقاليد والقناعات المسبقة الغريبة تشكل عقبة أمام الفهم التام لتاو الحب. فمفاهيم التاويين بدت غير اعتيادية بالمرة لكى يتم فهمها. لكن بمرور العشرين سنة الأخيرة، تغير جداً موقف الغرب من الحب والجنس.

من السهل علينا أن نقبل، فى أيامنا هذه، استنتاجات فرويد عن الصلة الوثقى بين الصحة النفسية والحياة الجنسية المقنعة، وأنه لا توجد أية حال عصاب "nervos" بدون نزاع جنسى "sexual conflict". وهذه أفكار كان معلمو تاو الحب سباقين إليها منذ آلاف السنين.

إن هذا المناخ المواتى هو صاحب الفضل بالضبط فى أن الوقت قد حان لإيضاح فلسفة الحب التاوية بشكل كامل.



(٣)

التحكم فى القذف بالتاو

الرجل ينتمى إلى اليانغ،

خصوصية اليانغ فى كونه سريع الاستثارة،

ولكنه يتراجع بسهولة.

المرأة تنتمى إلى الين،

خصوصية الين فى كونها صعبة الاستثارة،

ولكنها كذلك صعبة الاشباع.

فو سين

فى منظومة الأشياء التاوية، الرجل هو قوة يانغية، وهو يمتلك كل خصائص الرجولة، فهو أكثر تقلباً، أكثر نشاطاً وسرعة من المرأة «الين» التى تمتلك خصائص الأنوثة، فهى أكثر هدوءا، حركتها أبطأ، ولكنها الأقوى فى نهاية المطاف.

فى النصوص القديمة استخدم التشبيه المعروف، حيث تقارن القوى الجنسية للرجل والمرأة بالنار والماء، النار تنتمى إلى اليانغ، وبالرغم من سهولة إشعالها فهى تخمد بالماء «القوة الينية»، وكانت الفكرة التاوية ترى أن كل القوى تظهر فى ثنائيات مجتمعة: النار والماء، السماء فالتاويون القدماء ولوا كبير اهتمامهم لحاجة الشريك، وهذا ما تقودنا إليه نصائح فو سين للمبتدئين:

١- على المبتدىء ألا يتهيج كثيراً، وعليه ألا يكون شهوانياً أكثر مما ينبغى.

٢- على المبتدىء أن يبدأ مع امرأة ليست شديدة الجاذبية وذات بوابة نفريتية «عضو مؤنث» غير ضيقة كثيراً، فمع مثل هذه المرأة يكون من الأسهل عليه أن يتحكم فى نفسه، فإذا كانت ليست شديدة الجاذبية لن تفقده رشده، وإذا كانت بوابتها النفريتية غير ضيقة كثيراً فهو لن يتهيج زيادة عن اللازم.

٣- على المبتدىء أن يتعلم كيفية الإدخال بلطف والإخراج بقوة.

٤- وعليه أولاً أن يجرب الطريقة التى تتألف من ثلاث رهزات طفيفة وواحدة عميقة، وأن يقوم بواحد وثمانين رهزة خلال الإيلاج الواحد.

٥- إذا شعر بأنه قد تهيج بسهولة، عليه أن يقطع حركات الرهز، ويسحب جذعه النفريتى إلى حد لا يبقى منه فى بوابة النفريت إلا حوالى بوصة أو أقل «طريقة الفرملة أو الكبح»، وعليه أن ينتظر حتى يهدأ، ومن ثم يتابع بثلاث رهزات طفيفة وواحدة عميقة وهكذا.

٦- عليه بعدها أن يجرب طريقة ست رهزات طفيفة وواحدة عميقة، وهكذا.

٧- وفى النهاية عليه أن يجرب طريقة تسع رهزات طفيفة وواحدة عميقة.

٨- بعد تعلمنا طريقة التحكم بالقذف، علينا ألا نقع فى عدم الصبر.

وقبل أن نقوم باعطاء نصائحنا الخاصة للمبتدئين، لنر ما يقوله فو سين لاحقاً، إنه هنا يعطى ايضاحات تفصيلية لتعاليمه، بحيث يستطيع المبتدىء أن يحصل على فهم كاف ليس فقط لما يجب عليه أن يفعله، بل لماذا عليه أن يفعله أيضاً:

١- من الواضح أنه علينا أن نحب شريكنا لنحصل على المتعة الأكبر، لكن عند دراسة التحكم بالقذف وتطبيقاته العملية، علينا أن نبذل جهدنا ونسعى لأن نكون غير مبالين، لكى نكون أكثر جاهزية.

٢- على المبتدىء أن يقوم بالرهزات بشكل سلسل وبطىء لكى ينفذ الإيلاج الأول، ومن ثم الثانى وبعدها الثالث، بعد ذلك عليه أن يتوقف لبعض الوقت كى يستعيد جاهزيته، وبعد بضعة دقائق يمكنه أن يجدد الرهزات.

٣- لكى يمتع شريكته عليه أن يكون ودوداً وهادئاً، بحيث تتمكن من الوصول إلى الرعشة سريعاً، ولكن إذا شعر بأنه سيفقد قريباً السيطرة على نفسه فهو يستطيع أن يخرج قمة النفريت وأن يستعمل طريقة الفرملة، بهذه الطريقة يستطيع أن يهدأ ويمكنه أن يجدد الرهز بعد قليل من الوقت،

وعلى المبتدىء أن يقوم برهزاته ببطء وحذر.

أما نصيحتنا للمستجدين فهى لا تختلف كثيراً عما تقدم، لكن تقديمها بمصطلحات وإيضاحات عصرية يجعلها تظهر بمظهر آخر، ولكن من حيث المبدأ أعطى قدماً الصينيين النصيحة الصحيحة:

- على الشاب فى بداية حياته الجنسية أن يجد المرأة التى تتمتع بصفات يمكن أن تعجبه بالفعل، والمسألة هى أنه يريد - خلافاً لما يحدث مع المومس (prostitute) - التركيز على المرأة كشخصية، انه يريد أن يقضى معها بعض الوقت وأن يجتهد لجعلها تستلذ وتستمتع كما يجتهد من أجل نفسه، إن على الشباب والرجال فى أى سن أن يتجنبوا المومسات، لكن هذا يغدو أكثر ضرورة عند تعلم التحكم بالقذف، مع ذلك يبقى هناك خطر فى أن تكون المرأة ذات خبرة كبيرة، لأنها تستطيع فى تلك الحالة أن تطور ذلك النموذج من ممارسة الحب الذى يستطيع امتاعها، إنها على سبيل المثال قد لا تحصل على المتعة الكافية إذا لم يقم الرجل بالقذف، فكثير من النساء عندهن قناعة أنه إذا لم ينزل الرجل فهذا يعنى أنه لم يتهيج، والعلماء يتجادلون كالسابق هل يعد تطلب المرأة للقذف ظاهرة سيكولوجية وفيزيولوجية؟ ان المرأة المقتنعة بأن عليها أن تجعل الرجل ينزل قد تلجأ إلى أساليب متطرفة لجعله يفعل ذلك، ومن المحتمل أن تلجأ إلى الجنس الفموى لتجعله ينزل سريعاً، وقليل من الرجال فقط يمكنه مقاومة تأثيرات اللسان اللعقية المرافقة للاتصال الفموى العميق واللين.

بالنسبة لقدماء التاويين كان الاستمصاص[1] يشكل عنصراً خطراً، خصوصاً بالنسبة للمبتدئين، ورغم أنهم تعاملوا مع هذا الفعل كجزء هام من اللعبة الحبية بل الإغرائية، فقد كان هناك دائماً خطر القذف اللامتحكم به، وبنتيجة ذلك قام كرونهاوزين باكتشاف مثير أثناء أبحاثه فى الإيروتيكا الصينية، فهو يقول: «بالرغم من أن الاستمصاص يعتبر جزءاً شرعياً من اللعبة الحبية إلا أنه لا ينصح به كثيراً، فهو قد يؤدى إلى القذف الذكرى خارج المهبل، إلا أن

(١) الاستمصاص fellatio: هو أحد نماذج الممارسات الجنسية الفموية، حيث تأخذ المرأة ذكر الرجل فى ثغرها وتقوم بمصه ولعقه، وقد ترجمت هذا المصطلح إلى العربية بـ «استمصاص».

الاستلعاق[1] يوصى به أكثر، فهو - وكما ينظر إليه تقليداً - يعتبر طريقة مستحسنة للحصول على الطبيعة الينية النقية من المرأة.

١- غبطة الحب الحقيقية

إن غبطة الحب الحقيقية هى فى انتشاء جسدين يندمجان ويتوحدان فى عالم شاعرى، فإذا وجد الرجل شريكته المثلى، فعليه أن يسعى كى يحبها بنشوة وشاعرية.

فى إحدى مقابلاته، قال ماسترز إنه يفضل ألا يستخدم كلمة «حب»، ذلك أن هذه الكلمة تعنى أشياء مختلفة لأناس مختلفين، وهو لا يريد أن يتشوش فى مسألة دلالة الكلمات، أنا أحد الأنصار الأوفياء لأبحاث ماسترز وجونسون، لكنى لا أستطيع أن أوافقهما الرأى تماماً فى هذه المسألة، فاتباع تاو الحب يعتبرون أنه يجب ألا يفصل بين الجنس والحب، فالحب من دون جنس عديم الجدوى وغير صحى، وهو غير قادر على تحقيق هارمونيا الين واليانغ، التى تعطى الحياة والسلام والرضوان، ومن ناحية أخرى الجنس بدون الحب ليس إلا عملية بيولوجية غير قادرة على ايصالنا إلى السكينة المشتركة التى نحتاجها جميعاً.

فى كتابنا هذا سوف نستخدم كلمة «حب» بالدرجة نفسها التى تستخدم فيها كلمة «جنس»، بل أكثر وذلك لموازنة النظرة الواسعة الانتشار المركزه على الجنس والرعشة.

إن الجنس والرعشة الجنسية يمكنهما أن يكونا ساريين، لكنهما بالنسبة لنا لا يستطيعان أن يحققا ذلك السرور المنشى الذى يقدر اتحاد الحب والجنس على تحقيقه، فعلى سبيل المثال توجد نساء قادرات على الحصول على الرعشة بواسطة مصالبة الرجلين وضغطهما على بعض - وبعضهن يمكن أن تقوم بهذه العملية أكثر من عشر مرات فى اليوم - لكن هل يستطعن الحصول على المتعة الكافية بهذا الأسلوب؟ إن المرأة التى لديها تجربة حبية ممتعة نادراً ما تقتنع

---

(١) الاستلعاق cunnilingus: هو النموذج الآخر من الجنس الفموى، حيث يقوم الرجل بدوره بمداعبة أجزاء فرج المرأة ولعقها بفمه، وارتأيت ترجمة هذا المصطلح بـ «استلعاق».

بالعادة السرية، فالعادة السرية (masturbation) هى نوع من الجنس الذى لا دفء فيه ولا شعور، ولا عشرة ولا هارمونيا للين واليانغ، لذا إذا كان الرجل يمارس الحب مع المرأة، فعليه ألا يتصرف معها وكأنه يستمنى، إذ لا شىء يمكن أن يصدم المرأة ويخيب أملها مثل اكتشافها بأن شريكها الجنسى لا يهتم إلا بقذفه الخاص، فالحب يجب أن يكون عشرة حقيقية بين الجنسين.

إن الجنس بدلاً من أن يكون حناناً وسروراً متبادلين، هو بالنسبة للكثير من الرجال ليس أكثر من حركة ميكانيكية، وكأن المرأة لا وجود لها، وفى مثل هذه الحالة ستؤدى النتائج سريعاً بأى مهتم إلى الخيبة، ومع ذلك يدعى بعض الرجال أنهم حصلوا على المتعة، لكنهم فى واقع الأمر لا يعرفون مسرات الحب الحقيقية لأنهم لا يستطيعون أن يجدوا هارمونيا الين واليانغ.

ما هى إذا غبطة الحب الحقيقية التامة؟ من الممكن أن نحاول وصفها كغبطة الجالس فى آيار فى إحدى القرى الجميلة الزاهرة، أو السابح فى شلال «لو شان العظيم»، أو الناظر إلى بحيرة «تسون يان» المتلألئة اللامحدودة، أو الصاغى إلى الطيور الزرق عند «غراند - كانون» الأخذ مع غياب الشمس الذهبى بعد المطر، إننا نريد أن نقول للعاشقين الشباب إن عليهم السعى لتنمية وتطوير قدرتهم الشاعرية والنشوانية التامتين عند ممارسة الحب، فإذا ما عاشوا هذه الغبطة الأصيلة للحب، فهم لن ينزلوا قطعاً إلى ما هو أقل، وكل الأشياء التافهة والسخيفة ستغادرهم بدون رجعة.

لكن كيف على المستجد أن يبدأ؟ الجواب هو: بدراسة وتفتيح وشحذ كافة حواسه وقدراته: اللمس والذوق والرؤية والسمع والكلام والحس، والسعى إلى استعمالها بأقصى امكانية يمكن من خلالها اعطاء الغبطة وتلقيها من الشريك الجنسى.

على الرجل أن يفهم نفسه أن النساء لسن أقل من الرجال حباً لأن يمدحن بود صادق وأن يقيمن عالياً وبالأخص أثناء ممارسة الحب بشكل منشى، بل يستطيع أيضاً تحرير عقله من انشغاله بأمر القذف.

بعض من علماء الجنس يقترحون اظهار فتور مبالغ فيه خلال عملية الجماع، وهم ينصحون الرجال بأن يفكروا بالسياسة أو الأعمال أثناء ممارسات الحب، بل حتى بايقاف الممارسة من أجل التدخين، من الممكن أن تكون هذه الأساليب فعالة لتجنب القذف، ولكنها لا تصلح أبداً لتحقيق النشوة وبلوغ الهارمونيا مع الشريكة، التى ربما تمتعض من انفلات الرجل أو تشتته، وهذه نتيجة منطقية.

توجد أشياء أخرى كثيرة سارة ومملوءة بالغبطة، وهى تستحق أن يفكر فيها الرجل، كبنية شعر المرأة، نعومة بشرتها، تقاطيع ورائحة جسدها المثيرة المحرضة، نكهة شفتيها ولسانها الندية العاطرة، بل وأشفار فرجها الأكثر نداوة.

ولكن عاجلاً أو آجلاً، سيجد الشاب نفسه قد وصل إلى اللحظة الحرجة التى تنشأ فيها الرغبة بالقذف، فماذا عليه أن يفعل حسب تعاليم التاو؟ إذا كان عمر هذا الشاب يتراوح ما بين ست عشرة وسبع عشرة سنة، وهذه أكثر فترات حياته خصوبة، يعتقد بأنه من الصعب جداً عليه أن يتحكم بالقذف، فما مدى صحة هذا الكلام؟ هناك بعض الإجراءات التى يستطيع اللجوء إليها عندما يحس باقتراب القذف.

٢- طريقة الفرملة أو الكبح

إنها أكثر الطرائق قدماً وربماً الأفضل والأبسط، التى استعملها قدماء الصينيين، والتى وصفها فو سين فى تتابع فنى كبير هى:

١- طريقة الحجز «أو الفرملة»، وهى تشبه محاولة ايقاف النهر الأصفر باليد، إن الرجل غير الصبور يحتاج لتعلمه أكثر من عشرين يوماً كتطبيق عملى، والرجل الأكثر خبرة يحتاج إلى أقل من ذلك بكثير، عشرة أيام فى العادة تكفى.

ادرسوا هذه الطريقة باهتمام لمدة شهر وعندها ستكون كنوز الرجل الثمينة «المنى» فى أمان تام.

٢- إن إيجابية طريقة الحجز هى فى سهولة تنفيذها، فعلى سبيل المثال، عندما يقوم الرجل بتنفيذ مرحلة ثلاث رهزات طفيفة وواحدة عميقة، فهو يستطيع

اغماض عينيه وفمه والتنفس بهدوء وعمق من خلال الأنف بدون لهاث، وعندما يشعر بأنه سيفقد السيطرة قريباً يستطيع وبحركة واحدة أن يرفع خصره ويسحب قمة النفريت حتى عمق بوصة واحدة أو أقل، وأن يبقى كذلك بدون تنفس، وبعد ذلك يستطيع التنفس عبر الحجاب الحاجز وفى الوقت نفسه يشد أسفل البطن كما لو أنه يتحكم بنفسه فى وقت يبحث فيه عن تواليت، ويفكر بأهمية الحفاظ على تشينه «منيه»، وفى أنه يجب ألا يفرط به بشكل فوضوى، إن التنفس العميق يؤدى إلى تهدئة الرجل، وبعدها يستطيع مجدداً متابعة الرهزات.

٣- من المهم التذكر أن عليه أن يتراجع فوراً عندما يتهيج، لأنه إذا تراجع عندما يكون مهتاجاً جداً محاولاً أن يعيد «تشينه» إلى الخلف، فإن «التشين» لا يعود عندها، وبدلاً عن ذلك فإنه قد يدخل إلى مثانته، بل حتى إلى كليتيه، فإذا حصل هذا فإنه قد يعانى من بعض الأمراض مثل الألم فى المثانة والأمعاء الدقيقة أو تضخم وألم الكليتين.

٤- وفى الختام يجب القول إن طريقة الفرملة فائقة، ولكن علينا تطبيقها فور شعورنا بالتهيج، ومن الأفضل بكثير أن يتراجع باكراً من التراجع بشكل متأخر جداً، وبتطبيقه لهذه الطريقة يستطيع الرجل التحكم بقذفه بشكل مريح، حيث لن يسمح لقمته النفريتية أن تنخفض، وهكذا فهو سيحافظ على طاقته وسيشعر بأن جاهزيته ممتازة، وعليه ألا يفرغ عضوه قبل أن يقوم بخمسة آلاف رهزة على الأقل، إن الجمع بين طريقة الفرملة والتنفس العميق عبر الحجاب الحاجز، يجعل الرجل قادراً على الاستمرار فى المجامعة لمدة غير محدودة تقريباً، وعندها لن يكون صعباً جداً عليه أن يشبع عشر نساء فى ليلة واحدة.

٣- طرائق الفرملة الحديثة

إن طريقة فو سين فى الفرملة إذا ما عرضت بمصطلحات معاصرة هى فعلاً جد بسيطة، فعندما يشعر الرجل بأنه قد أصبح متهيجاً أكثر مما ينبغى،

يستطيع ببساطة أن يخرج الذكر لمدة تتراوح بين عشر وثلاثين ثانية، وهكذا يتجنب خطر القذف وضياع من عشرة إلى ثلاثين بالمائة من طاقته، بعدها يستطيع الايلاج مجدداً ومواصلة الرهزات، وهو يستطيع التصرف بهذا الشكل بالتواتر - أو التكرارية - التى يريدها، وعندما تتوافر لديه الخبرة سيجد أنه سيحتاج إلى التراجع بشكل أقل، ومع مرور الزمن سيكون مضطراً للتراجع والانسحاب فقط فى حالات نادرة.

إن سر الاستعمال الناجح لطريقة الحجز يكمن فى معرفة اقتراب اللحظة التى لا يستطيع الرجل فيها التحكم أكثر بالقذف، ويسمى ماسترز وجونسون هذه المرحلة بالقذف الذى لا مفر منه، أما نحن فنسميه ببساطة لحظة عدم الرجوع، إن القدرة على معرفة هذه اللحظة هى ذات أهمية حيوية - ليس فقط فى حالات التحكم بالقذف - بل فى تلك الحالات التى يعتمد فيها كلا الشريكين على طريقة السحب «إخراج الذكر» لمنع الحمل.

٤- طريقة الضغط «الرص» حسب ماسترز وجونسون

فى كتابهما «اللامساواة الجنسية بين الناس» يقدم ماسترز وجونسون تقنية الضغط أو الرص التى كانت فى البداية توصف لتجنب القذف المبكر، وهذه الطريقة بالنسبة للعشيقين[١] المجربين هى طريقة فعالة مثل طريقة الفرملة، ونحن نقول للعشيقين المجربين، إن هذه التقنية أعقد وأصعب بكثير فى دراستها من طريقة الضغط الصينية التى تفضلها، وكما سبق الايضاح فطريقة ماسترز وجونسون لا يمكن استخدامها إلا عندما تكون المرأة فى الأعلى، وعلى الرجل أن يخبرها عندما يصبح متهيجاً أكثر من اللازم، وهى جواباً على ذلك يجب أن تنهض بسرعة عن العضو الذكرى، وبأصابعها تضغط على تاجه لمدة تتراوح من ثلاث إلى أربع ثوان، إن الضغط يجعله يفقد الحث على القذف، كما أنه يفقد أيضاً نحو عشرة إلى ثلاثين بالمائة من انتصابه (erection)، وعلى المرأة أن

(١) عشيقون: جمع لكلمة «عشيق»، وقد ارتأيت أن أجمع الكلمة على هذا الشكل وذلك للتمييز بينها وبين كلمة «عاشق» التى تجمع على شكل عشاق، فالعاشق هو المحب، أما العشيق فهو الشريك فى علاقة جنسية لا زوجية.

تنتظر من خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية بعد قيامها عن الذكر قبل أن تدخله مجدداً فى مهبلها وتتابع الرهز، ومن الممكن أنه قد يتوجب عليها القيام بهذا الإجراء عدة مرات خلال المجامعة الواحدة.

كل هذا هو جيد للعشيقين الأكثر خبرة، فهو تدريب ممتاز على العشرة التناسقية بين الرجل والمرأة خلال الجماع، لكن بالنسبة للمستجدين هناك عقبتان، أولهما: أن المرأة يجب أن تتمتع بمهارة إيلاج العضو الذكرى المسترخى جزئياً، وهذا ليس سهلاً كما يبدو، إذ أنها إذا لم تتعامل معه بمهارة فهو يسترخى تماماً، والانتصاب يمكن أن يفقد نهائياً.. ثانياً: قد لا يكون فى مقدور العشيقين دائماً استخدام وضعية «المرأة فوق»، وهذه الوضعية تتطلب من الرجل أن يحقق الانتصاب الكامل ويضمن استمراريته، ولكن الكثير من الرجال لديهم مشاكل بهذا الخصوص.

٥- تقنية الضغط الصينية القديمة

وصف الصينيون القدماء تقنية الضغط أيضاً، وعلى الأدق تقنية الكبس (squeeze)، إنها تقنية أبسط بكثير من تقنية ماسترز وجونسون، ويمكن استخدامها تقريباً فى جميع الوضعيات، فى هذه التقنية يقوم الرجل نفسه بالضغط بواسطة الأصبع الوسطى والسبابة حيث يكبس على المنطقة الواقعة بين الصفن والشرج لمدة تتراوح من ثلاث إلى أربع ثوان، وفى الوقت نفسه يقوم بأخذ نفس عميق، وهذه الطريقة لها عدة أفضليات، فأولاً: من الواضح أن الرجل ليس مضطراً لإخراج ذكره من المهبل، وثانياً: لا تتم اضاعة الوقت خلال الوصال، وثالثاً: ليس من الضرورى قول أى شىء للشريكة، إن كثيراً من الرجال يفضلون هذه الطريقة لأنها لا تضطرهم للكشف عن مشاكلهم.

٦- نصيحة للرجال الأكثر خبرة

إن الرجال الأكبر سناً يتمكنون من التحكم بالقذف بسهولة أكثر مما يتمكنه الشباب عادة، والمشكلة الأساسية بالنسبة للمسن هى التخلص من فكرة أنه يجب عليه القذف فى كل مرة يمارس فيها الحب، وهذا يتطلب بعضاً من الجهد

بعد عدة سنوات من ذلك الاشتراط الواعى أو غير الواعى، ولكن إذا نجح المسن فى ذلك فسيجد أنه قادر على القيام بجماع مدته عشرون دقيقة وبسهولة بالغة، ولن يحتاج إلا لتدريب قليل نوعاً ما على ذلك، ولكن يجب الحذر إذ أنه من الضرورى بذل الجهد للتخلص من شبح ضرورة القذف.

من الممكن أنه بدلاً من التوقف المفضل عند صعوبات القذف، يفضل للرجل المسن أن يتطلع إلى بعض الزوايا، وبالطبع سيجد أن بإمكانه ممارسة الحب بشكل أكثر وأطول، وسيجد أن شريكته أيضاً تنال قدراً أكبر من المتعة، وبعدها سيكون قادراً بطلاقة على كشف متع كثيرة، كصفات المرأة المميزة، والتى لا يمكن اكتشافها فى اللقاءات السريعة الجريان، مثل رائحتها الخصوصية، مذاقها وقامتها، وربما الأشياء الأكثر أهمية كلزوجة، وطعم ورائحة رضابها، وملزجات[١] أعضائها الجنسية الخارجية.

٧- تواتر القذف

مع تقدم الرجل فى السن يجب أن يقل عدد القذفات بالنسبة إلى تواتر الجماع، وبكلمات أخرى يجب أن يقل عدد القذفات بالنسبة إلى العدد المعتاد من مرات الجماع، إن الرجل المسن يستطيع أن يمارس الحب عدة مرات فى اليوم، أو فى الأسبوع، بحسب ما يشتهى، لكن إذا كان عمره أكثر من خمسين سنة، فلا يجب عليه أن ينزل أكثر من مرة أو مرتين فى الأسبوع، وهذا الحد غير متعلق بكثافة ممارسته للحب، أو بمدى قوته البدنية.

إن معلمى تاو الحب أولوا اهتماماً كبيراً لمسألة الحفاظ على المنى والتحكم بقذفه كوسيلة لإطالة الحياة، وبالرغم من أن العديد من السكسولوجيين يدعمون وجهة النظر القائلة إن الرجل يستطيع تعويض سائله المنوى بشكل لا ينضب، إلا أن هذا موقف بعيد عن التعقل، يتلخص التوضيح المبسط لهذا الأمر فى مقارنة القذف المنوى بنقل الدم، إن هاتين العمليتين متشابهتان جداً، فلكى تشجع الهيئات الطبية المتبرعين على التبرع بدمائهم بطيب خاطر تقول لهم إن

---

(١) ملزجات: أقصد بها المفرزات التي تقوم بالتلزيج.

الجسم البشرى السليم يستطيع تعويض دمه بسرعة، وبشكل لا ينضب، لكنهم فى الواقع لا يشجعون المتبرعين على التبرع أكثر من مرة كل عدة أشهر، وغالباً ما تكون المدة أطول إذا كان المتبرع يشكو من بعض النقص فى قواه البدنية أو إذا كان متقدماً قليلاً فى السن، وبالرغم من هذه الحيطات، فإن كثيراً من الناس يشعرون بالانهاك والدوار عندما يتبرعون بدمائهم بشكل متكرر.. إن كثيراً من الرجال يحسون بأشياء مشابهة عند القذفات المتكررة بكثرة، ولذا فكثير منهم لا يغامرون بممارسة الحب بتواتر كبير، ولكن الرجل الذى يستطيع التحكم بقذفه يستطيع الفصل بين ممارسة الحب والقذف والمنوى، وبنتيجة هذا يصير بمقدوره ممارسة الحب حالما يشعر بالرغبة فى ذلك.

فى كتابه «مبادىء إطالة الحياة» المكتوب فى القرن السابع يعرض تشان تشيمن عدداً من نظريات ومعايير التحكم بالقذف مقترحاً من قبل معلم تاو الحب ليو تشين كما يلى:

فى الربيع يستطيع الرجل أن يسمح لنفسه بالقذف مرة كل ثلاثة أيام، وفى الصيف والخريف مرتين فى الشهر، وفى الشتاء البارد يجب عليه أن يحفظ منيه ولا ينزل نهائياً، إن طريق السماء يقتضى الامتناع عن قذف الجوهر اليانغى خلال الشتاء، وباتباع هذا المعيار يحصل الرجل على الحياة المديدة، فالقذف فى الشتاء البارد أضر بألف مرة من القذف فى الربيع، إن حفظ الجوهر اليانغى يضاعف القوة اليانغية فى الرجل ويقربه من السماء، لكن الأمر الذى لا يقل أهمية عن ذلك هو التغذية الدائمة لجوهر اليانغ بجوهر الين، لذلك فجميع نصوص التاويين القديمة تشير إلى أهمية الممارسة المستمرة للحب والقذف بشكل نادر، فكلما مارسنا الحب بشكل أكبر حصلنا على قدر أكبر من هارمونيا الين واليانغ، وكلما أنزلنا بشكل أقل حافظنا على الفائدة المنالة من هذه الهارمونيا، وإليكم حوار الإمبراطور تشان لى مع سو نيو بهذا الخصوص، الوارد فى كتاب «أسرار حجرة النفريت»:

– تشان لى: أريد أن أسمع عن فائدة الحب مع ندرة القذف.

– سو نيو: عندما يمارس الرجل الحب بدون إضافة منيه يصبح جسده أقوى،

فإذا مارس الحب مرتين بدون إضاعة المنى يصبح بصره وسمعه أكثر حدة، وإذا مارس ثلاث مرات تتلاشى جميع أمراضه، وإذا أربعاً يملأ السلام روحه، وإذا خمساً قلبه يتجدد، وإذا ست تصبح خاصرتاه أقوى، وإذا سبعا تغدو إليتاه وفخذاه أقوى، وإذا ثمانى يصبح جلده أنعم، وإذا تسعاً فهو يحصل على طول العمر، وإذا عشراً يصبح كالخالدين.

وكما فى الكثير من النصوص التاوية القديمة، هنا أيضاً توجد مبالغة وشاعرية، إذ لم يكن يفترض بأن أحداً ما فى الصين القديمة سيأخذ هذه النصوص بشكل حرفى، لكن بواسطة المبالغة يأمل المؤلف أن يوصل رسالته التى عنوانها، فالرجل يجب أن يحفظ تشينه «منيه» بواسطة التحكم بالقذف.

٨- فروقات شخصية

ليس هناك تواتر مثالى يصلح للجميع، فالناس مختلفون فى الحجم، والقوة والتحمل، وهذا عامل مهم لتحديد التواترات الشخصية، لكن يوجد تواتر قذف صحيح للجميع، وهو جد بسيط، فإذا كان عمر الرجل خمسين سنة، فسيشعر بالتعب عندما ينزل مرة كل ثلاثة أيام، ويجب عليه أن يختزل التواتر إلى مرة فى الأسبوع.

فإذا كان هذا مرهقاً، عليه أن يباعد بين فترات القذف، إنه يستطيع أن يعرف التواتر الصحيح إذا شعر بالسعادة وبالمزاج الحسن بعد القذف، فهو سيحس بنفسه قوياً وليس ضعيفاً، وسيكون مثل باشق محلق وليس كبقره فى قفص، لكن تذكروا أنه بغض النظر عن عدد القذفات عليه أن يسعى لممارسة الحب يومياً، وإن أمكن مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم، وعليه أن ينسى حكايا العجائز عن أن ممارسة الحب تضر بالرجل المسن، فإذا لم يعطه طبيبه أسباباً منطقية للامتناع، فإنه كلما مارس الحب أكثر فسيحصل هو وشريكته على قدر أكبر من هارمونيا الين واليانغ.

٩- عدد القذفات القليل

طبعاً، يمكن للرجل أن يتمادى فى هذا الأمر، وألا ينزل بتواتر كاف، وهذه –

مرة أخرى - مسألة تفكير سليم، فهذا التدريب على التحكم بالقذف سيجعل كل رجل يشعر بعدم الارتياح وبالضغط فى الصفن، وذلك يمكن أن يكون نتيجة للتوهم، فإذا كان ينزل مرة واحدة فقط خلال كل ثلاث مجامعات، فالأمر هو كما سلف، توهم لكن من ناحية أخرى إذا كان يمارس الحب مرة أو مرتين فى الأسبوع من دون قذف ويشعر بالضغط، فهذا يعنى أن الوقت قد حان لكى يسمح للقذف بالحدوث، ومن حين لآخر يمكن أن يكون التعب والاعياء مرافقين لعدد غير كبير من القذفات، وإذا ما ظهرت هاتان العلامتان «التعب والاعياء» فى الوقت الذى يمتنع فيه عن القذف لمدة أسابيع، فعليه أن يجرب زيادة تواتر القذفات بشكل طفيف.

لا يجب على أحد أن يسمح لنفسه بأن يصبح عبداً لتواتر قذف ثابت، ولا أن يلتزم بهذا التواتر بشكل صارم، فالتواتر يتعلق كذلك بالعوامل الخارجية، فإذا كان الرجل يعمل كثيراً خلال الأسبوع فمن الممكن أنه سيريد أن ينزل بشكل أقل، وإذا كان يستريح فى وقت فراغه فهو يستطيع أن ينزل بشكل أكبر، ولا داعى للخوف إذا ما شعرتم ببعض الألم فى الخصيتين فى المراحل المبكرة من التدرب على التحكم بالقذف، إن عدداً ضخماً من الرجال يخافون هذا ويتوقفون عن التمرين، التحكم بالقذف هو فن كغيره من الفنون يتطلب التدريب لكى يتمكن المرء من اتقانه، وعندما يتقنه المرء جيداً يتعود جسمه عليه ويصبح من أكثر الأمور اعتيادية فى الحياة.

١٠- القذفات المبكرة

هذا يعد سبباً ملموساً للشكوى، ولكنه كائناً ما كان فإن تاو الحب يحله بسهولة، إن طريقة الفرملة وتقنية الضغط ستكونان نافعتين لتحسين التحكم.

نشرت أعمال كثيرة حول مسألة القذف المبكر، وكل الأبحاث الجنسية المنتشرة أعطت معاييرها وخلاصتها حول ما يمكن أن يعد قذفاً مبكراً ومن يمكن اعتباره ذا قذف مبكر.

فعلى سبيل المثال يعتبر كينزيه أن كل من لا يقدر على الاحتفاظ بذكره فى

مهبل الشريكة أكثر من دقيقتين دون أن يصل إلى الرعشة هو رجل ذو قذف مبكر، أما ماسترز وجونسون فيعتبران الرجل مبكر القذف «إذا كان لا يستطيع التحكم بقذفه خلال فترة زمنية طويلة من تواجد الذكر فى المهبل تتيح إشباع الشريكة فى خمسين بالمائة من المجامعات على الأقل».

وبكلمات أخرى إذا كانت المرأة تشعر بالإشباع بنسبة أقل من نصف المرات التى يحصل فيها شريكها على الاشباع، فهذا الشريك يعتبر ذا قذف مبكر.. أما فى الصين القديمة فما كان ممكنا لمثل هذه الأرقام أن تقبل، فكل رجل لا يستطيع الانتظار حتى اللحظة التى تصل فيها شريكته إلى الاشباع فى كل حالة جماع فهو برأى معلمى تاو الحب لاتزال عنده الحاجة ليصلح حاله.

ومن الواضح أن عبارة «قذف مبكر» ليست مصطلحاً محدداً لذلك لا يجوز استعمالها بشكل عشوائى، ومن الواضح أيضاً أن كل شاب يبدأ حياته الجنسية بقذف سريع غير منظم، لأنه سريع التهيج وليس لديه خبرة، وليس هناك من يعطيه الارشادات، وبالأخص إذا كانت شريكته أيضاً فتاة غير ذات خبرة مسبقة، إن ممارسة الحب مع فتاة مبتدئة ذات مدخل مهبلى ضيق، وهو أمر يجعل التحكم بالقذف عملية جد صعبة بالنسبة للرجل غير الخبير.



ألف رهزة جماع معجونة بالحب

عندما يتوجب إيضاح تنوع أساليب وعمق الرهزات، ليس هناك أفضل من معلم القرن السابع لى تون سيان. فكتابه «تون سيان - تزى» يكرس بشكل جزئى لتقنية الرهز، فمن أصل ست وعشرين فصلاً هناك سبع فصول مخصصة لوصف رهزات العضو الذكرى، ولى تون سيان يميز ستة أطوار «أو أساليب»:

١- دس قضيب النفريت[١] وبحركات إلى الأمام والخلف وهذا يؤدى إلى تشتت الجوهرة النفريتية، كما لو أنه يتم فتح الصدفة لاستخراج اللؤلؤة.

٢- الرهز باسترخاء فى جوهرة النفريت[٢] ونزع الموسى الذهبى[٣]، كما لو أنه يتم شق حجر ما بحثاً عن النفريت الثمين.

٣- دفع قضيب النفريت بقوة باتجاه البظر، كما لو أنه يجير دفع مدقة حديدية صغيرة فى جرين طبى.

٤- تحريك قضيب النفريت ذهاباً وإياباً بحيث يضرب الجهة اليمنى والجهة اليسرى «لصالة المشاهدة»[٤]، مثلما يفعل الحداد الذى يعطى قطعة الحديد شكلاً محدداً بالمطرقة.

٥- الضرب بواسطة قضيب النفريت ضربات قصيرة وبطيئة داخل الأعضاء الجنسية البارزة للمرأة، كما يفعل المزارع الذى يجهز الأرض لزراعتها لاحقاً.

---

(١) قضيب النفريت: كناية عن العضو الذكرى.

(٢) جوهرة النفريت: كناية عن فرج المرأة.

(٣) الموسى الذهبى: كناية عن العضو الذكرى.

(٤) صالة المشاهدة: كناية عن فرج المرأة.

٦- قضيب النفريت وخوخة النفريت[١] يتحدان بقوة وتراص، مثل كومتين مصطدمتين من الثلج.

لقد كرس التاويون الكثير من الوقت والممارسة لأسلوب الرهز وعمقه، ليس فقط لأنهم يستمتعون بهذا، فالسبب الأساسى يكمن فى أنه بدون الفهم الكافى لعملية الرهز، فالتواصل بين الين واليانغ سيكون قليل النفع، لأن الجماع عند التاويين يشبه إنتاج الكهرباء، ولن تحدث الشرارة بدون الاحتكاك المناسب.

لقد أهمل العلماء الغربيون مفهوم التاويين عن الرهز الصحيح، لكن فى كتابه «الزواج المثالى» يصل فان دى فالدى إلى نتيجة مفادها أن تاو الحب ليس إلا تقنية غير فعالة، وقد ساواها مع أسلوب الكاريزا، الموصوف من قبل ماريا ستونس، وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.

إن التاو لا ينصح فقط بصياغة أساليب رهزية متنوعة، بل ينصح أيضاً بعدد الضربات الصحيح فى كل مجامعة، والأدب القديم كثيراً ما يتكلم عن ألف من رهزات الحب، التى لا غنى عنها لإشباع المرأة إشباعاً حقيقياً، ومن الممكن بالطبع أن يؤدى الاهتمام بالأرقام إلى فهمها بشكل حرفى، وألف رهزة حبية قد تبدو للرجل الذى لا يعرف تاو الحب أمراً أكثر صعوبة من الاشباع الجنسى، ولكن بالنسبة لمن لديه خبرة فى تاو الحب لن يكون هذا عملاً صعباً بل على العكس «حيث يمكن القيام به خلال نصف ساعة أى ١٨٠٠ ثانية، حتى بإيقاع بطىء»، إن معرفة الرجل بأنه قادر على أن يمنح شريكته هذه الدرجة من الاشباع فيها متعة كبيرة بالنسبة له، ومعرفته بأنه قادر على اشباع حتى أكثر النساء شهوانية، هو أمر كاف لجعله يشعر بالثقة بالنفس.

كما ترون إن المختصين الغربيين يمكن أن يقولوا عن فكرة الألف رهزة حبية إنها فكرة ثورية، فعلى سبيل المثال ينصح دافيد روبينين فى كتابه المشهور «كل ما تريدون معرفته دوماً عن الجنس، ولكنكم تخشون السؤال»: «إن المعيار العقلانى لقدرة الرجل هو أن يستطيع الاستمرارية بالمجامعة من ستة إلى عشر دقائق، وخلال هذه المدة يمكن للرجل ذى القدرة العادية أن يقوم بخمسين إلى مائة

(١) خوخة النفريت: كناية عن فرج المرأة.

رهزة بواسطة الحوض، يشترك الطعام والجنس فى الكثير، ففى عملية الأكل تكون القطعة الأولى هى الألذ والثانية هى الأشهى، لكن الثالثة لن تعود كعكة التوت الفرنجى اللذيذة كما فى المرة الأولى، المجامعة الثالثة فى الليلة الواحدة هى للذكرى أكثر من كونها للمتعة».

إن المقطع الأول من هذين الاثنين يمكن أن يكون صالحاً للرجال الذين ليست لديهم فكرة عن تاو الحب، أما الثانى فهو أكثر قابلية للشك، إنه بالتحديد لا ينطبق على المرأة المثارة إيروتيكياً ولا يصلح للرجل الذى يعرف تاو الحب، فإذا كان الرجل عارفاً بتاو الحب ويحب شريكته بالفعل فهو يتمتع بالجماع الثالث أكثر من الأول، وإذا قمنا بمقارنة الجنس بالأكل كما يفعل الدكتور روبينين، فإننا نقول إن المجامعة الأولى تثير فقط الشهية للوجبة الأساسية، فعندما يتمتع الرجل بخبرة التاو سيجد أنه يريد الطبق الثانى والثالث، وبكلمات قدماء الصينيين: «إنه سيشعر كما لو أنه لا ينال أبداً كفايته منها»، وهذا أيضاً ينطبق على المرأة أكثر.

١- يمكن تحسين مقدرة الرجل

إن المجامعة المديدة لا تضاعف متعة المرأة فحسب، بل وتنعكس بالدرجة نفسها على متعة الرجل، وبالطبع فالمدة الزمنية المقترحة من قبل هيزلوك إيليسون فى كتابه «أبحاث فى سيكولوجيا الجنس» وهى ساعة وربع، وعدد الرهزات المقترح من قبل معلمى تاو الحب وهو ألف رهزة، هما فقط مثالان، أى أنه لا يمكن أن نجعل من أى ممارسة للحب ميكانيكية إلى الدرجة التى يمكن فيها قياس مدتها وكثافتها، إننا لا ننصح أحداً بتعيير المنبه أو استعمال الميقاتية فى كل مرة يمارس فيها الحب، فهذه الأرقام تقدر ذلك المستوى الذى يستطيع الرجل تحقيقه بمساعدة التاو، فإذا مارس الرجل تاو الحب بانتباه فهو يستطيع بسهولة أن يمارس الحب لمدة ساعة وربع، بل وأكثر، وأن يقوم بألف رهزة حبية إذا ما وجد الشريكة المناسبة لمثل هذا الجماع الكثيف، وبالطبع، ليست جميع النساء مستعدات لمثل هذه الممارسة الحبية المتأججة، وليس جميع العاشقين جذابين بالنسبة لبعضهم البعض إلى الدرجة التى يرغبون فيها بممارسة الحب

بمثل هذه الديمومة، والكثافة، وحتى الثنائيات الجيدة والنشيطة جنسياً لا يمكنها أن ترغب بممارسة الحب هكذا يومياً، إن الوضع الأفضل هو عندما يمارس الحب بدماثة، كما أنه يجدر بنا أن نشير إلى أن الرجل بعد تمرسه فى تاو الحب لن يخيب أبداً أمل شريكته ولن يخيب أمله هو نفسه.

٢- أنواع الرهزات

إن الرهزات فى تاو الحب تختلف جداً عن طريقة الغرب النموذجية، فعند وجود الشريك المناسب يستطيع أتباع التاو أن يقوموا بالرهزات بتحمل ونشاط مدهشين، وإذا كان الشريكان يجذبان بعضهما البعض بصدق وكل منهما يعرف جسد الآخر بشكل جيد، فهما يستطيعان تحقيق درجة عالية من التناسق يصعب تصديقها، وكل ممارسة لهما للحب يمكن أن يطول ويتجدد حتى يصل كل منهما إلى الاشباع الكامل، ولهذا السبب بالذات يولى التاو اهتماماً كبيراً لنماذج الضربات، فإن كل الذكر يدخل فى فرج المرأة ويخرج بالطريقة نفسها، فإن الممارسة المديدة للحب قد تصبح مملة، ولكن إذا كان الرجل يعرف كيف ينوع الرهزات والوضعيات فالممارسة الطويلة تصبح ذات أفضليات، وهكذا فلن يكون مبالغاً القول إنه كلما كان الوقت أكبر، فسيكون من الأسهل على الرجل أن يجعل المجامعة غير منسية.

يتضمن كتاب «تون سيان – تزى» وصفاً شعرياً للرهزات المختلفة، التى تناسب ممارسات الحب الطويلة: رهزات عميقة وطفيفة، طفيفة وسريعة، مستقيمة ومائلة، وبهذا الشكل لن تكون الرهزات أحادية الطابع، وكل واحدة منها سيكون لها تأثيرها وصفتها الخاصة، فالرهزة البطيئة يجب أن تجرى على شكل حركة الشبوط الذى يلاعب الشص، والرهزة السريعة مثل تحليق سرب من الطيور يطير بعكس الريح، إدخال وسحب، حركة إلى الأمام وإلى الخلف، إلى اليمين وإلى اليسار، تتخللها فواصل أو تتم فى تتابع سريع، وكل الحركات يجب أن تكون متناسقة، وكل رهزة يجب أن تتم فى وقتها المناسب، ويجب ألا نتمسك أبداً بأسلوب واحد بسبب التكاسل أو حتى المنفعة الذاتية، بعد ذلك يوضح الكتاب تسعة أنواع من الرهزات:

١- الموجهة يميناً ويساراً، كما لو أن محارباً شجاعاً يحاول اختراق صفوف الأعداء.

٢- التحرك إلى اليمين وإلى اليسار، كما لو أن فرساً برية تركل فى النهر.

٣- السحب والاقتراب مثل سرب من النوارس يتلاعب مع الأمواج.

٤- استخدام الرهزات العميقة والصغيرة والضربات المهيجة، وبتناوب سريع مثل عصفور يلتقط بقايا الرز من الجرن.

٥- القيام بضربات عميقة وطفيفة، وبتتابع ثابت، كحجر صغير يسقط فى البحر.

٦- الاقتراب البطىء مثل حية تزحف إلى جحر للأفاعى.

٧- الرهز بسرعة مثل فأرة خائفة تهرع إلى جحرها.

٨- التوازن ثم الضرب مثل ثعلب ينقض على أرنب متملص.

٩- الرفع ثم الغوص مثل قارب شراعى كبير يواجه العاصفة بشجاعة.

كل الرهزات التى تجرى باختلاف فى سرعتها، عمقها وقوتها تضيف تلوينات وتغيرات إمتاعية تجعل الحب بين الرجل والمرأة أقوى، والتنويعات أيضاً تؤمن للرجل طريقة لكى يتحكم بقذفه والمحافظة على صلابة ذكره لمدة زمنية طويلة بقدر ما يلزم.

٣- عمق الرهزات

بما أن نوع وأسلوب وعمق الرهزات تتم معالجتها من قبل تاو الحب، فإننا نتوجه مجدداً إلى حوار الإمبراطور تشان لى ومستشارته سو نيو، وهى هنا تصف عمق المهبل بشكل إيروتيكى «إغرائى» وفنى:

- الإمبراطور تشان لى: إذا لم نعرف كيفية التحكم بعمق الرهزات بأفضل شكل فى الوصال بين الرجل والمرأة فنحن لا نستطيع الوصول إلى المتعة القصوى، وأنا أريد منك أن تحدثينى عن ذلك بالتفصيل.

- سو نيو: على الرجل أن يراقب رغبات المرأة وفى الوقت نفسه عليه أن يحافظ على تشينه «منيه، أو جوهره»، والذى يجب عليه ألا ينزله بدون ترو، عليه فى البداية أن يفرك راحتيه لكى يجعلهما دافئتين ويمسك جذعه النفريتى بثبات، وأن يستخدم طريقة الإغراء البطىء والرهز العميق، وكلما استطاع أن يرهز أكثر فبإمكانه أن يمتع شريكته أكثر، والرهزة يجب ألا تكون سريعة جداً ولا بطيئة جداً، وعليه ألا يرهز عميقاً جداً وبدون حدود، فهو بذلك يؤذى شريكته بشكل ما، ولذا يجب تجريب عدة ضربات على وتر المزهر (lute)(١)، وبعدها أن يقوم بمثلها على السنينات الكستنائية، وعندما تصل المرأة إلى قمة متعتها فهى تطبق على أسنانها بشدة بشكل غير واع، تتعرق وتتسارع أنفاسها، وبعدها تغلق عينيها ويصبح وجهها حاراً، أجهزتها تنفرج بشكل واسع والافرازات تتدفق، ومن هذا يمكن للرجل أن يستنتج أنها تستمتع بشدة، وعلى جلالتكم أن يعرف أن لعمق المهبل ثمانية أسماء، وتسمى بالأودية الثمانية:

١- وتر المزهر، عمقه بوصة واحدة.

٢- السنينات الكستنائية، بعمق بوصتين.

٣- الجدول الصغير، بعمق ثلاث بوصات.

٤- اللؤلؤة السوداء، بعمق أربع بوصات.

٥- الوادى الأصلى، بعمق خمس بوصات.

٦- الحجرة العميقة، بعمق ست بوصات.

٧- الباب الداخلى، بعمق سبع بوصات.

٨- القطب الشمالى، بعمق ثمانى بوصات.

- الامبراطور تشان لى: وما هى طريقة التسع رهزات طفيفة وواحدة عميقة؟

- سو نيو: هذا يعنى ببساطة الرهز تسع مرات بشكل طفيف وواحدة بعمق،

---

(١) المزهر (lute): آلة موسيقية وترية تشبه القيثارة.

وكل ضربة يجب أن تتناسق مع حركتكم، إن العمق بين وتر المرهز والجوهرة السوداء من واحد إلى أربع بوصات يسمى العمق الصغير، وبين الجدول الصغير والقطب الشمالى من ثلاث إلى ثمانى بوصات يسمى بالعمق الكبير، فإذا جرى الرهز بشكل طفيف جداً فالشريكان قد لا يصلان إلى المتعة القصوى، وإذا جرى بشكل عميق جداً فهذا قد يتسبب بجروح.

٤- تتابع الرهزات.

إن ثمانية رهزات طفيفة وواحدة عميقة، كما يظهر، هى الطريقة المفضلة عند معلمى تاو الحب والتى لها شعبية مماثلة عند نساء جميع الأعمار. من وجهة نظر التاو هذه هى التركيبة الأفضل لكى ينال الشريكان الفائدة القصوى، والنساء يرون هذه الطريقة عادة جلابة للكثير من المتعة، فهن فى البداية يشعرن بأن آمالاً كاذبة تثيرهن، وبعد ذلك يصلن إلى الإشباع.

وهناك الكثير من التتابعات الأخرى، ثمانى رهزات طفيفة وواحدة عميقة، وهكذا دواليك، وعلى القارىء أن يختار التركيبات والتنويعات التى تناسبه وشريكته بشكل أفضل، ومن الضرورى أن نتذكر أن الشريكين يجب أن يحصلا على المتعة القصوى، ولكن فى الوقت نفسه على الرجل أن يبقى تحت السيطرة، بحيث لا ينزل بشكل سريع جداً أو كثيف جداً.

٥- التمارين الجنسية

يمكن للقراء الغربيين أن يندهشوا من الإشارة إلى مثل هذا العدد والأنماط من الرهزات. ولكن فقط عندما يفهمون إلى أية درجة يعتبر هذا هاماً بالنسبة لتقنيه تاو الحب، فهم سيفهمون كيف تصبح ظواهر الفن الكبير، التى تبدو غير ممكنة، سهلة نسبياً. وأنا نفسى أصبت بالدهشة عندما قرأت لأول مرة أكثر الروايات الإيروتيكية شهرة، والتى تعود لسلالة مينغ «هو تسو-سوان: سجادة صلاة الجسد». حيث تقول السيدة بلوسوم إحدى بطلات الرواية: «أنتم لا تقدروننى كما ينبغى، فعلى الرجل أن يقوم بألف إلى ألفى حركة إلى الخلف وإلى الأمام قبل أن أبدأ بالشعور بالإشباع». وأنا لم أصدق أن المرأة تحتاج إلى

مـثل هذا الوصـال الطويل لكى تشـبع، وأن الـرجل يمكن أن يكون علـى الأقل جـديراً بانتظارها، لـكن بعـد مـرور عدة أعـوام، وبعـد أن تعـرفت علـى تاو الحب، جاء الجواب على هذا السؤال تلقائياً، فأنا لم أتعـرف فقط على نساء شـبيهات بالليدى بلوسوم، بل إن مسألة الألف رهزة غدت أمراً سهلاً نسبياً.

عندمـا نتكلم عن عـلاقة الحب بلغة الأرقـام، يمكن للبـعض أن يفـترض بأننى أتكلم كمدرب رياضة جنسى، ولكن حتى فى أيامنا هذه نجد أن كل أنواع التمارين الرياضـية أصبحت جماهيرية. فكثير من الناس باتوا يدركون أنه بدون التمارين المنتظمة فهم سيهزمون قبل الأوان، فالناس يمارسون الركض البطىء والتمارين المنتظمة السويدية وغيرها من النشاطات المشابهة لتنمية الجسد. لقد فهموا أنهم بهذه الطريقة يقدرون على الحفاظ على القلب القوى والدورة الدموية الصحية. إن نصف سـاعـة من الركض الرملى «الركض رمـلاً» هى على الأقل ألفا خطوة، فما المضحك إذا عندما نتكلم عن ألف أو حتى خمسة آلاف رهزة حبية؟

هذان الأمـران يتشـابهان بالكثير باستثناء أن الأخير أكثر متعة وأكثر مسـرة، وهو يحقق بهجة أكبر. وإذا كانت الشريكة امرأة طبيعية وحساسة فهذه التمارين ستعطيهما من المتعة قدراً تعجز عنه ممارسة الركض الرملى.

٦- الطرائق المرنة للمعلم سون

لنتـأمل الآن نموذج التقنيـة الهادئة المعد من قبل المعلم الكبيـر سـون. هذا النموذج يتضمن أموراً مناسبة أكثر للمتقدمين فى السن ولمن لا يتمتعون بالصحة الكافيـة أو يعانون من المرض. وهذا الجزء من تاو الحب يذكر بما درسه فان دى فـالدى واعتبـره خطأ كل تاو الحب وليس أحـد أجـزائه. ومن المحـتمل أن ذلك تناسب مع قناعته المسبقة عن طبيعة الصينين. فالصينيون هم شعب متعقل وردة فعلهم تكاد تكون غير ملحوظة، ولكن فى الوقت نفسه هم فى أساسهم حيويون ومبدعون. إن كلاً من وجهى هذا الشعب قد اتحدا فى نظرياتهم القديمة عن الحب، لكن من الضـرورى أن نلاحظ أن طرائق المعلم سـون الهـادئة، التى هى ملحق لمبادىء التاو، هى ذات اختـلاف كبيـر عن الطرائق السلبية وغيـر المرنة

«غير مرنة فيما يتعلق بالقذف» فى ممارسة الحب، والتى تسمى فى الغرب بالكاريزا، أو «الإمساك الذكرى».

ولد سون سيو-مو فى عام ٥٨١ قبل الميلاد، وعاش ١٠١ سنة، وقد كان أحد الأطباء التاويين ذوى الإنجازات الكبيرة ليس فقط فى مجال تاو الحب بل فى مجالات أخرى أيضاً «فهو قد أقر اللقاح ضد الجدرى، كما أنه أظهر حدساً رائعاً عندما عزى مرض السل إلى دقائق حية تقوم بأكل الرئتين، وهو كذلك قسم الأورام إلى خمسة أنواع ووضع علاجاً لكل واحد منها». وفى عمر التاسعة والسبعين سنة حصل من الإمبراطور على لقب «تشان-هين» أى «الحكيم»، وبعد حياته المديدة صار الناس يسمونه «يوهوان» أى «ملك الطب». لقد كان يرى أنه إذا استطاع الرجل أن يمارس الحب مئة مرة بدون قذف، فهو يستطيع أن يعيش حياة مديدة. ويقول فى نظريته أنه عندما يصبح الـ تشين «الجوهر أو المنى» غير كاف يغدو الرجل مريضاً، ويموت باستنفاد المنى. لكن من الواضح أن سون لم يكن من أصحاب العقائد الجامدة، فعندما كان يعلم أن مئة مجامعة بدون قذف هى الحالة المثلى، فهو لم يكن يفكر أن رجالاً كثيرين يقدرون تحقيق الهدف، ولذا قام بوضع معيار أبسط تستطيع غالبية الرجال اتباعه بسهولة: «يستطيع الرجل أيضاً أن يعيش طويلاً وبصحة جيدة إذا حافظ على تواتر قذف هو مرتين فى الشهر أو أربع وعشرين مرة فى السنة، وإذا ما اهتم فى الوقت نفسه بالغذاء الصحى والتمارين الرياضية فسينعم بالعمر المديد».

بعد ذلك يطرح معياراً آخر أيضاً: «يستطيع الرجل فى عمر العشرين سنة أن ينزل مرة كل أربعة أيام، وفى عمر الثلاثين يستطيع القذف مرة كل ثمانية أيام، وفى الأربعين مرة كل عشرة أيام، وفى الخمسين مرة كل عشرين يوماً، أما فى الستين فيجب على الرجل التوقف عن القذف، لكن إذا كان قوياً ومعافى بشكل استثنائى فهو يستطيع أن ينزل أيضاً مرة واحدة فى الشهر».

لقد طرح سون وبسرعة غير عادية، أنه إذا كان الرجل قوياً ومعافى فيجب عليه ألا يمتنع كلياً عن القذف كما تنصح الـ «كاريزا» و «طريقة الإمساك-أو الضبط-الذكرى»، وها هو يؤكد فى سجلاته: «إذا كان الرجل معافى فوق العادة،

يمكن للكبت الكبير جداً أن يؤذيه. وإذا امتنع عن القذف زمناً طويلاً، فهو سيعانى من البثور والدمامل».

لكن سون وضع استثناءً وحيداً للناس النامين-أو المتطورين- روحانياً، فهو قد أعتبر أنه فى مثل هذه الحالة يمكن أن يكون الامتناع الكلى عن القذف المنوى مناسباً: «عندما يكون الشريكان متطورين روحانياً وكأنهما من الخالدين، فهما يستطيعان الاتحاد عميقاً وبدون تحريك الأجساد بحيث لا يستثار المنى، وفى الوقت نفسه على هذه الثنائية «الشريكان» أن يتخيلا وجود كرة حمراء بحجم بيضة الدجاج فى سرتيهما، وهما يستطيعان الرهز بدون أية انفعالات، لكن إذا ما تهيجا فعليهما أن يتراجعا. إن ثنائية كهذه تستطيع ممارسة هذه النوعية من الجماع لمدة ساعتين أو ثلاث بدون تغيير الوضعية، وبممارستها يستطيعان العيش طويلاً».

إن سون لا يؤكد بتاتاً على أنه يجب على الرجل والمرأة الامتناع عن الجماع كلياً، بل يحذر من العيش تماماً بدون هارمونيا «الين واليانغ»، كما فى الحوار التالى الموجود فى كتابه:

- المتعالج: إذا كان الرجل دون الستين من عمره، وينوى العيش بدون هارمونيا من الجنس الآخر، فماذا برأيكم عليه أن يفعل؟.
- سون سيو - مو: يجب على الرجل ألا يعيش طويلاً بدون امرأة، والمرأة لا تستطيع العيش سعيدة بدون رجل. فبدون امرأة سيسعى الرجل طوال الوقت إلى الجنس الأنثوى، وسينهك هذا السعى روحه، وعندما تنهك روحه لن يستطيع العيش طويلاً. طبعاً إذا كان فعليا لا يحتاج ولا يسعى إلى أية امرأة، فهذا يمكن أن يكون جيد جداً وهو أيضاً يستطيع أن يعيش طويلاً. لكن مثل هؤلاء الناس نادرون جداً، وإذا ما حاولنا كبت الحاجة الطبيعية فى الإطراح المنوى لمدة زمنية محددة، فسيكون من الصعب الاحتفاظ بال «تشين»، وسيكون من السهل جداً إضاعته لأنه يمكن للرجل أن يضيعه أثناء النوم، أو يلوث به البول، أو أنه سيعانى من التزاوج المرضى مع الأشباح، وإذا ما أضاع ال «تشين» بهذا الشكل، فسيكون هذا أخطر بمائة مرة.

(٥)
وضعيات الحب الجنسية التاوية

حالما يصبح الرجل قادراً على ممارسة الحب لمدة نصف ساعة أو أكثر فى المرة الواحدة، يصبح من الضرورة الملحة التغيير المستمر لوضعيات الجماع، بحيث لا تضيع ممارسة الحب أية روعة من روائعها بسبب تكرارات لا معنى لها، ولا يسبب الشريكان الملل لبعضهما البعض، إن العشرة بين الين واليانغ يجب تعزيزها من أجل صحة جيدة، حياة مديدة، وانسجام داخلى.

١- أربع وضعيات أساسية وستة عشرون شكلا

عرف الصينيون القدماء الوضعيات جيداً، وفى كتابه «تون سيان - تزى» لا يصف المعلم لى تون سيان نماذج وأساليب الرهزات الحبية فقط، بل عدداً من وضعيات الحب أيضاً، وهو يذكر أربع وضعيات أساسية:

١- الاتحاد الوثيق.

٢- قرن وحيد القرن[١].

٣- التعليق الحميمى.

٤- القمر - السمكة.

بعد ذلك يقوم بوصف الأشكال الست والعشرين الأساسية لهذه الوضعيات «وقد أوردنا لاحقاً التسميات الفنية لهذه الوضعيات بسبب أهميتها التاريخية وجاذبيتها الشعرية، وننصح القارىء بألا يضيع الكثير من الوقت على تبينها».

١- دودة الحرير التى تقبع فى الشرنقة «من أشكال الوضعية الأولى»: تحتضن المرأة بيديها كلتيهما عنق الرجل وتشبك رجليها على ظهره.

٢- التنين الدائر «من أشكال الوضعية الأولى»: يطرح الرجل بيده اليسرى رجلى المرأة على صدرها، ويساعد بيده اليمنى عوده النفريتى على الدخول فى

---

(١) unicorn: هو حيوان خرافى يشبه الفرس وله قرن مخروطى ناتىء من وسط جبينه.

بوابة النفريت.

٣- السمكتان المتجانبتان «من أشكال الوضعية الثالثة»: الرجل والمرأة وجهاً لوجه، يقبلها بعمق، ويسند قدميها بإحدى يديه.

٤- السنونوات العاشقة «من أشكال الوضعية الأولى»: يضطجع الرجل بشكل مستو على الجزء السفلى من بطن المرأة ويمسك بعنقها فيما تتمسك هى بخصره.

٥- القرلات الرقطاء[1] المتحدة «من أشكال الوضعية الأولى»: المرأة تضطجع وترخى قدميها، والرجل يركع على ركبته ويمسك بخصرها.

٦- خيوط اللحمة المتشابكة «من أشكال الوضعية الرابعة»: تضطجع المرأة على جانبها، وتثنى رجلها بحيث يتمكن الرجل من الولوج من ناحية الظهر.

٧- الفراشات الطائرة «من أشكال الوضعية الثانية».

٨- زوج البط الطائر «من أشكال الوضعية الثانية»: الرجل يضطجع وتجلس المرأة فوقه ووجها نحو قدميه.

٩- الصنوبرة القزمية «من أشكال الوضعية الأولى»: تصالب المرأة قدميها وتطوق بهما الرجل، وكل منهما يمسك بخصر الآخر.

١٠- قضبان الخيزران عند المحراب «هذا الشكل لا ينتمى إلى أية واحدة من الوضعيات الأربع»: الرجل والمرأة يقفان وجهاً لوجه، يحتضنان بعضهما البعض ويتبادلان القبلات.

١١- رقصة العنقاء «من أشكال الوضعية الأولى، وبتكراره يمكن أن يكون من أشكال الوضعية الثانية».

١٢- العنقاء التى تمسك بفرخها: «هذه الوضعية مناسبة خصيصاً للزوجين المؤلفين من امرأة ضخمة وزوج صغير».

١٣- النوارس الطائرة «من أشكال الوضعية الأولى»: يقف الرجل عند الفراش،

---

(١) القرلى أو القاوند (kingfisher halyon): هو طائر مائى.

يمسك برجلى المرأة ويلج فيها.

١٤- الفرس البرية الرامحة «من أشكال الوضعية الأولى»: رجلا المرأة على الكتفين، والرجل يستطيع أن يلج فيها عميقاً.

١٥- الحصان الذى يعدو «من أشكال الوضعية الأولى»: المرأة تضطجع والرجل يجلس القرفصاء بيده اليسرى يمسك بعنقها وباليمنى يحضن رجليها.

١٦- حافر الفرس «من أشكال الوضعية الأولى»: المرأة تضطجع الرجل يضع إحدى رجليها على كتفه، ورجلها الأخرى تتأرجح.

١٧- النمر الأبيض الطائر «من أشكال الوضعية الرابعة»: المرأة تركع على ركبتيها ووجها على الفراش، والرجل يركع خلفها وبكلتا يديه يمسك بخاصرتها.

١٨- الزيز الداكن الذى يتعلق بالغصن «من أشكال الوضعية الرابعة»: المرأة تضطجع على بطنها وتمد رجليها، الرجل يتمسك بكتفيها ويلج فى فرجها من الخلف.

١٩- العنزة التى تنظر إلى الشجرة «من أشكال الوضعية الرابعة»: الرجل يجلس على الكرسى، وتجلس المرأة مواجهة على ركبتيه، ويمسك هو بها عند الخصر[1].

٢٠- العنقاء ترفرف فى الكهف الأحمر «من أشكال الوضعية الأولى»: المرأة تضطجع على ظهرها، تمسك رجليها بيديها وترفعها إلى الأعلى.

٢١- الطائر العملاق الذى يحوم فوق البحر المظلم «من أشكال الوضعية الأولى»: الرجل يضع رجلى المرأة على ساعديه، ويمسك خصرها بكفيه.

٢٢- القرد الخائف يرتجف على الشجرة «من أشكال الوضعية الثانية»: الرجل يجلس وكأنه على الكرسى، والمرأة تركب على ركبتيه وجهاً لوجه وتمسك

---

(١) الفقرة العشرون مفقودة فى النص الروسى، وقد حافظت على نفس الترتيب لأنه ورد حديث عن ٢٦ وضعية فى بدايات الفقرة ١.

به بكلتى يديها، وهو يسندها عند الإليتين وبالأخرى عند الظهر.

٢٣- القطة والفأرة تصنعان حفرة «من أشكال الوضعية الرابعة»: الرجل يضطجع على ظهره ويرخى ساقيه، والمرأة تجلس فوقه ويدخل عود النفريت فيها عميقاً.

٢٤- الحمار فى وثبته الأخيرة «من أشكال الوضعية الرابعة»: تستند المرأة على يديها ورجليها، وتقوس نفسها إلى الأعلى، والرجل يقف خلفها ويمسك بخصرها.

٢٥- كلب الخريف «شكل لا ينتمى إلى أى من الوضعيات الأربع»: يستند كل من الرجل والمرأة على يديه ورجليه بحيث تتلامس إليتى كل منهما مع إليتى الآخر، ويدخل الرجل عود النفريت فى بوابتها النفريتية.

٢- كيف نجد وضعياتنا المناسبة

ليس هناك أى كتاب يحدد مسبقاً ما هى الوضعية المناسبة لكل ثنائية، إن أفضل ما يستطيع فعله الكتاب هو اعطاء بعض الأمثلة الجيدة، ومن بعد إلهام القراء فكرة أنهم يستطيعون دائماً اكتشاف وضعيات جديدة تكون أكثر ملاءمة لهم.

مع تقدم دارسى التاو فى القيام بمجامعات أكثر طولاً يمكن للحب أن يتحول إلى فعل تقليدى إذا لم يكن هناك تجارب مستمرة، إن ايجاد الوضعية الأكثر ملاءمة لكلا الشريكين هو أمر ذو أهمية قصوى، فالرجل لا يستطيع القيام بنماذج وأساليب مختلفة من الرهزات، إذا كان هو أو شريكته يشعران بعدم الارتياح، وإنه لمن الخطأ أن نفترض أن الرجل والمرأة يمكنهما الوصول آلياً إلى أفضل وضعية لكليهما، فالرجل والمرأة الأكثر خبرة عندما يمارسان الحب مع بعضهما للمرة الأولى لا يستطيعان بشكل نهائى اختيار الوضعية الأفضل، بل يلزمهما عشرة لقاءات أو أكثر حتى يعتادا على جسّدى بعضهما البعض، وعندئذ - إذا ما استمرا فى التجريب - فإنهما يستطيعان اكتشاف الوضعيات الأفضل فالأفضل، بالنسبة للصينيين القدماء، أعطى هذا البحث الدائم عن الكمال

بنفسه مزيداً من الإغراء والنشوة لممارسات الحب.

إن السبب الذى يجعل الكتب عاجزة عن تحديد الوضعية الأنسب لكل ثنائية يرجع إلى كوننا ببساطة مختلفين، فليس هناك أية ثنائيتين يمتلكان التشكيلة نفسها من شكل وحجم وطول ووزن أجسادهما، أو من تموضع وعمق وسعة وطول أعضائهما الجنسية.

للأسف، إن معظم المراجع الجنسية الرائجة تقوم بإيراد مجموعة من الوضعيات البديعة لممارسة الحب، ولكنها تنسى أن تشير إلى أنه على كل ثنائية أن تلبى احتياجاتها بمساعدة المرونة والخيال، إن محاولة تقليد رسومات الوضعيات البهية وذات التسميات المعبرة يمكن أن تؤدى إلى الارباك وخيبة الأمل فقط، فقليل من الثنائيات فقط يمكنها أن تقلد وضعيات العشاق المثاليين فى كتب الارشاد.

عليكم أن تنسوا التقليد، ابحثوا عن وضعياتكم الخاصة بتجربتكم الخاصة، إن الكتاب لا يمكن أن يكون أكثر من نقطة انطلاق.

والآن سنورد قائمة بالوضعيات الأربع الأساسية مع اقتراحات تساعدكم على ايجاد وضعياتكم الخاصة.

١- الرجل فوق.

٢- المرأة فوق.

٣- الرجل والمرأة جنباً إلى جنب ووجهاً لوجه، الرجل على الجنب الأيمن والمرأة على الأيسر، أو بالعكس.

٤- الرجل يلج من الخلف، مثلما تفعل غالبية الحيوانات، والناس يستطيعون القيام بذلك بكل أريحية فى السرير، بحيث يضطجع كل من الرجل والمرأة على جانبه الأيمن أو الأيسر، أو يضطجع الرجل على المرأة.

تمتلك هذه الوضعيات عدداً لا متناهياً من التنويعات حيث يمكن لاحداها أن تناسب رجلاً أطول من امرأته بمقدار غير قليل، وأخرى تناسب ثنائية متساوية

الأطوال، كما أن صعوبات أخرى قد تنشأ لأن بعض النساء لديهن فتحة المهبل متقدمة إلى الأمام أكثر من الآخريات، الاختلافات الجسمانية بالضبط هى التى تجعل عدد الوضعيات لا نهائى، فمن الوضعية الأولى فقط يمكن استخراج الأوضاع المختلفة التالية:

١- يمكن للرجل أن يسند نفسه بواسطة كفيه.

٢- يمكن أن يستند على كوعيه.

٣- يمكنه بواسطة يديه وراحتيه أن يسند الجزء السفلى من فخذى شريكته.

٤- يمكنه أن يمسك بالجزء الأوسط من فخذيها.

٥- يمكنه أن يمسك بها من خصرها.

٦- يمكنه أن يمسك بها من صدرها.

٧- يمكنه أن يمسك بها عند الكتفين، بحيث تكون يده اليسرى من جانب كتفها الأيمن، ويده اليمنى على مقدمة كتفها الأيسر.

٨- يمكنه أن يستند على كوعيه مبقياً يديه على ظهرها وكتفها، بحيث يكون جسدهما فى تماس وثيق من الرأس حتى القدمين، فإذا كان الشريكان من طول واحد فإن تطوراً ممتعاً سيحدث، فمع كل رهزة يجذب الرجل المرأة من كتفيها ويحصل على زخم من الحركة، هذا التطور يمكنه أن يعطى إحساساً نشوانياً بأن الشريكين يتحابان بكل جسديهما فعلياً وليس بالأعضاء الجنسية فقط، وهناك أشكال أخرى لهذه الوضعية تعتمد على كيفية وضع المرأة لرجليها: فهى تستطيع أن تثنيهما أو تصالبهما على جسد الرجل، أو تباعد بينهما، كما أن الوضعية التى تصالب فيها رجليها تؤدى أيضاً إلى تنويعات جديدة: على خصر الرجل، على أسفل فخذيه.. إلخ.. ويمكن لهذه الامكانات مضاعفتها لاحقا.

٩- يمكن للرجل أن يمسك بشريكته بشكل وثيق.

١٠- يمكن أن يبتعد عنها بطول يديه، ويستخدم للرهز حركة الفخذين فقط.

١١- يمكن للمرأة أن تصالب بشكل وثيق رجليها الممدوتين.

١٢- يمكن أن تباعد رجليها بشكل واسع، وهذه الحالة تلائم المرأة ذات المهبل العميق نوعاً ما والرجل ذا الذكر متوسط الحجم.

١٣- يمكن للرجل أن يضع قدميها على كتفيه، وهذه حالة جيدة للإيلاج العميق وتستطيع إثارة بعض النساء بقوة كبيرة، لكن بعضهن يستطعن احتمال عدة رهزات عميقة فقط، وآخريات لا يستطعن قطعاً بسبب امتلاكهن مهابل قصيرة جداً مما يسبب لهن الضرر فى مثل هذه الحالة، أما بعض الرجال فتعجبهم هذه الحالة، لأنهم يحصلون على متعة من نوع خاص عندما يحتك الصفن بدبر المرأة الناعم مع كل رهزة عميقة.

إن هذا يجب أن يعطيكم فكرة واضحة عن التنوع اللامتناهى للجنسين الذكرى والأنثوى، كما أنه يشجعكم على البحث وعلى ألا تكتفوا بالنصائح المذكورة أعلاه ويحثكم على التجريب والاختبار مع شريكتكم، وأنتم تستطيعون الوصول إلى تشكيلات أنسب بكثير لخصوصيات أجسادكم وأذواقكم وتفضيلاتكم.

٣- الوضيعات المتغيرة

فلنتحدث قليلاً عن المهارة، عندما يصبح الرجل قادراً على الاستمرار فى الرهز، عليه أن يتعلم كيفية الانتقال من وضعية إلى أخرى بدون أن يقطع المجامعة، وعلى سبيل المثال فى وضعية «الرجل فوق» يستطيع أن يدور وينتقل مع شريكته إلى وضعية «جنب إلى جنب» وهى بدورها وضعية أساسية بتنويعات لا نهائية، كهذه الطريقة الشيقة: يحصر الرجل فخذ المرأة الأيمن مباشرة تحت خط الخصر ويدفعه ليشكل كمية من الحركة من أجل الرهز، وهى فى الوقت نفسه تضع رجلها اليمنى على يده اليسرى، وببعض الإبداع والابتكار يمكن اختراع عدد لا نهائى من التنويعات من هذه الوضعية وحدها، على سبيل المثال: بتنويع كيفية إمساك الرجل والمرأة ببعضهما، بوقوعهما قريباً أو بعيداً بالنسبة لبعضهما البعض، أو بكيفية وضع المرأة لرجليها.. إلخ.

٤- وضعية «المرأة فوق»

من وضعية «جنب إلى جنب» يمكن بواسطة الدوران السريع والانسيابى الانتقال إلى وضعية «المرأة فوق»، وهذا ما يسهل فعله فى سرير واسع أو على فراش كبير ممدود على الأرض، والثنائية الماهرة تستطيع فعله حتى فى حيز ضيق، وهذا تنفيذه مهم جداً، لأن المناورة تمتلك ميزتين هامتين: أولاً - إذا كانت المرأة خجولة أو قليلة الخبرة فهى قد تقاوم الانتقال إلى وضعية «المرأة فوق»، وبطريقة الدوران السريع يمكن أن تجد نفسها بسهولة وبشكل عفوى منتقلة إلى هذه الوضعية حتى دون أن يتاح لخجلها المشاركة فى هذا القرار، وعندما تجد نفسها فوق الرجل يمكنها أن تحس بأن هذا الوضع يعجبها جداً، اضافة إلى ذلك، هناك أسباب فيزيولوجية مهمة جداً لهذا: فهناك نساء لا يستطعن الوصول إلى الرعشة إلا فى هذه الوضعية، ففى وضعية «المرأة فوق» تقوم المرأة بدور أكثر فاعلية وهى تستطيع اختيار الزاوية التى تناسبها للرهز، ومن المعروف أن النساء اللواتى لم يعرفن الرعشة وصلن إليها لأول مرة فى هذه الوضعية.

٥- أفضليات وضعية «المرأة فوق»

تملك هذه الوضعية أيضاً بعض الأفضليات بالنسبة للرجل، خصوصاً للرجال المتقدمين فى السن أو القليلى الحيوية الذين يتعاملون مع شريكات شابات أو شديدات النشاط، ففى كل حركة تقريباً من هذه الوضعية تقوم المرأة بكافة الحركات اللازمة للرهز، أما الرجل فيستطيع الاسترخاء ويمتع النفس، كما يستطيع الكثير من الرجال التحكم بالقذف لمدة أطول بكثير فى هذه الوضعية.

إن استخدام طريقة «الدوران السريع» تعنى أيضاً أن الرجل لا يضطر لإخراج ذكره من أجل تبديل الوضعية، وبالنسبة للرجل الذى يخاطر بفقد الانتصاب حالما يغادر ذكره المهبل الدافىء أو حالما يوقف الرهزات، فهذه الوضعية هى ببساطة نعمة.

٦- أشكال وضعية «المرأة فوق»

من المعروف جيداً أنه فى وضعية «المرأة فوق» تجلس المرأة على شريكها

وكأنها تركب على حصان، وهذه بالطبع مجرد تنويعة واحدة، وبها يستمتع أغلب الناس، لكن الطريقة الأخرى هى فى أن تضطجع المرأة بطولها على الرجل وتقبل شفتيه، فيما تكون رجلاها فى حالة انفراد واسع ومضمومتين بشكل وثيق، وهذه الطريقة أريح بكثير من الجلوس طوال الوقت على ركبتيها، وهى تستطيع أن تدور ببطء بينما يبقى بطنها وصدرها فى تماس وثيق مع الرجل، أو يمكنها أن تتحرك بحركات رهز سريعة وقصيرة، مثل سمكة وقعت فى شبكة، إن كثيراً من النساء يجدن هذه الحركة شديدة الاثارة، وإذا ما توخينا الدقة، فهذه الحركة بحد ذاتها ليست حركة رهزية، ذلك أن الذكر والفرج يبقيان فى اتصال وثيق مستمر وعميق.

الحالة التى تكون المرأة فيها مضطجعة على طولها فى وضعية «المرأة فوق» تمتلك أفضلية أخرى أيضاً، حيث إن الرجل يستطيع بشكل تام أن يقيم جمال فخذيها الرائعين - إذا كان كذلك - ويجب عليه بيديه وكفيه أن يعبر عن هذا التقييم.

عندما تكون المرأة فى وضعية الفارس الشائعة، فهى تستطيع أن تستدير تماماً، ويمكن لمراقبتها لرجلى الرجل أن تصبح تغييراً جديداً، مثيراً، وممتعاً.

فى وضعية «المرأة فوق» تنشأ أحياناً بعض المشكلات فإذا كانت المرأة ذات فتحة مهبل متوضعة إلى الخلف بشكل كبير، أو إذا كانت ثقيلة الوزن أو قليلة الخبرة أكثر مما ينبغى، فعندها عندما تكون فوق، من الممكن أن تغدو قليلة المرونة فى حركتها وغير ناشطة كما ينبغى، وفى أية حالة من هذه الحالات يستطيع الرجل أن يقوم بمساعدتها، وعليه أن يستقبل رهزتها عند منتصف الطريق، أو يمكنه أن يضغط عليها بساعديه، أو يرفعها بحيث يضع يديه على كتفيها للقيام بالحركة الرهزية، كما يمكن أن يبقى يديه على فخذيها، أو على نصفها العلوى بالقرب من الخصر، أو على الجزء السفلى من فخذيها بما يتناسب مع طولها، أو مع الوضع الذى يستطيع فيه ضغطها ورفها بأريحية.

٧- الولوج من الخلف

من المهم ألا يخلط القراء بين هذه الوضعية وبين الاتصال الدبرى (anal in-tercourse) الذى لا ينصح به تاو الحب لأسباب صحية كثيرة.

إن الوضعية الأساسية الرابعة - الولوج من الخلف - تمتلك عدداً كبيراً من التنويعات كما هو الحال فى الوضعيات الثلاث الآخريات، الحالات - أو التنويعات - الخمس الأكثر شيوعاً هى:

١- الرجل والمرأة يضطجعان فى الفراش على جنبيهما.

٢- الرجل يقع فوق المرأة.

٣- المرأة تركع فى السرير على قدميها، والرجل يقف خلفها على الأرض.

٤- الرجل والمرأة يجلسان على مقعد.

٥- المرأة تستند على مادة ما «موبيليا - شجرة أو جذع» والرجل يلج فيها واقفاً.

تنشأ الصعوبة فى هذه الوضعيات الخمس إذا كانت المرأة معتادة على الرعشة بواسطة البظر، وعندها ستضطر للاستعانة بأصابعها أو أصابع شريكها لدغدغة البظر كى تبلغ ذروة متعتها.

٨- التجربة هى الأساس

يعتمد سر نجاح ممارسة الحب على الاستقلالية الثنائية وحرية رغبتها فى التجريب، فلا تدعوا المفاجأة تسيطر عليكم عندما يبدى شريككم الجنسى أفكاراً أو اقتراحات جديدة، إن ممارسات الحب بالطريقة نفسها دائماً يمكن مقارنتها بالتغذى على الخبز والحليب كل يوم، فمثل هذا الريجيم الروتينى يمكنه أن يتعبكم بسرعة، ولن تكون هناك مبالغة فى القول إن إغراء الحب يعتمد على الوضعيات، فبدون التغيير اللامتناهى يفقد الحب جزءاً عظيماً من نشوته.

القبلات الشهوانية فى التاو
« فن القبلة »

هناك خرافة عن التقبيل عند الصينيين، فكثير من أهل الغرب جد مقتنعين أن الصينيين لا يتبادلون القبل، لكن هذا بعيد عن الحقيقة، فالصينيون لا يحبون بعضهم بلثم الثغر أو الخد كما يفعل الفرنسيون والأمريكيون، لكن هذا ليس هو ذلك النوع من القبلات الذى نتحدث عنه هنا، وهناك فرق كبير بين التقبيل الأخوى على الخد والدعوة الشهوانية العميقة للحب باستعمال الفم شفاهاً ولساناً بدون كلمات.

من الصعب أن نحدد من أين ظهر الاقتناع بأن الصينيين لا يتبادلون القبل، فحتى فان دى فالدى الذى درس السكسولوجيا «علم الجنس» طوال حياته، وقع تحت تأثير هذا الرأى الخاطىء، وها هو يكتب فى كتابه «الزواج المثالى»: «اليابانيون والصينيون والهنود لا يتبادلون القبل بالمعنى الذى نفهمه نحن لهذه الكلمة، فبدلاً من التماس الفموى المتبادل هناك تماس أنفى مترافق باستنشاق وديع».

قد يكون هذا صحيحاً بالنسبة لليابانيين والهنود، لكننا نعرف تماماً أن القبلة الصينية ليست هكذا، ربما توصل فان دى فالدى إلى هذا الرأى بتأثير عادة الصينيين الشائعة فى شمشمة صغارهم، فهم يحبون القيام بهذا الأمر كثيراً، ويهتمون جداً بأن يكون للصغير رائحته المميزة العطرة.

وأغلب الظن أن هذا النوع من التقبيل هو النوع الوحيد الذى رآه فى المجتمع الصينى، فالصينيون يعدون القبلة شأناً خاصاً ومن النادر جداً أن يتبادلوها فى أمكنة عامة، وهكذا سيظهر الصينى متحفظاً فى الغرب، حيث يتم تبادل القبلات - حتى الشهوانية جداً منها - بحرية فى أيامنا، من الواضح أن هذه هى حقيقة الأمر، وزيادة على ذلك فقد كان الصينيون القدماء يعتبرون القبلات الايروتيكية شيئاً جدياً جداً بما أنها جزء لا غنى عنه من العشرة الجنسية.

١- طبيعة الين

درس معلم التاو فو سين بالتفصيل القبلات الشهوانية الايروتيكية فى بحثه «فيوضات الذرى الثلاث»، هذه الذرى تنتج جواهر فى غاية الأهمية لهارمونيا الين واليانغ، ولكل البنية المجازية للتاوية.

الذروة العليا تسمى ذروة اللوتس الأحمر «الشفاة»، وفيضها - السيال النفريتى - يتدفق من فتحتين تحت لسان المرأة، وعندما يلعق الرجل لسانها بلسانه، يندفع هذا السيال فى جوفه، وهو سيال شفاف ومفيد جداً للرجل.

الذروة الثانية تسمى بالقمتين «النهدين» وفيضها - الثلج الأبيض - يأتى من حلمتى المرأة، وهو أبيض اللون وحلو الطعم، إن ارتشافه ليس مفيداً للرجل فقط، بل هو أكثر فائدة للمرأة، فهو يحسن دورتها الشهرية وينظم عادتها الشهرية، ويؤدى إلى استرخاء جسدها وروحها وجعلها سعيدة ومنطلقة، كذلك يؤثر على إفراز السائل فى حوضها الزهرى «الفم» وفى بوابتها الداكنة «فرجها»، هذا الفيض هو الأفضل من بين الثلاثة، وإذا كانت المرأة لم تلد بعد ولم تفرز الحليب فالتأثير سيكون أفضل.

الذروة السفلى تدعى ذروة الفطر الوردى أو كهف النمر الأبيض، أو البوابة الداكنة «الفرج»، وفيضها - الزهرة القمرية - يوجد محفوظاً فى قصرها الينى «الرحم»، هذا السائل يتمتع بخواص لزوجية جيدة، لكن بوابة القصر البنى مغلقة دوماً تقريباً، وهى تنفتح فقط عندما تكون المرأة فى حالة إشباع قصوى، وعندها يصبح وجهها محمراً وصوتها هامساً ويتحقق الفيض، وفى هذا الوقت على عود الرجل النفريتى أن يتراجع بمقدار بوصة، ولكن يجب أن تستمر الرهزات، وفى الوقت نفسه على الرجل تقبيلها فى ثغرها أو الرشف من حلمتيها، هذا ما نسميه بفيض الذرات الثلاث.

إن من يعرف التاو يرى، ولكن لا تسحره الشهوة، وإن ثنائية كذلك تبدو وكأنها غارقة فى شهوتها، لكن هذه الشهوة ليست أرضية، ولذلك بالضبط يمكنهما أن ينالا منها المنفعة.

٢- القبلة الإيروتيكية والجنس الفموى

تشير كل الكتب القديمة فى تاو الحب تقريباً إلى أهمية القبل الإيروتيكية العميقة، وتضعها فى المرتبة الثانية بعد الفعل الجنسى نفسه، فى التقبيل الإيروتيكى كما فى الجماع الجنسى نفسه يحصل الرجل والمرأة على الغبطة من هارمونيا الين واليانغ، وبينما يستمتعان بالعملية الجنسية عليهما أن يتبادلا القبلات أكثر ما يمكن، وعليهما أن يرتشفا من سوائل بعضهما البعض، فارتشاف السائل النفريتى أو الرؤام[١] هو ذو أهمية حيوية لهارمونيا الين واليانغ.

القبلات الفموية - التناسلية - أو «الكونيلينغ»[٢] و«الفلاسيا»[٣] معروفة كطرائق شديدة الفاعلية لإثارة الرجل والمرأة، لكن الحيطة تقول إن على الرجل أن يكون حذراً وألا يسمح لنفسه بالانشغاف إلى درجة يحدث فيها قذف غير موجه، ولكى تتم «الفلاسيا» بشكل ناجح على المرأة أن تعرف كيفية إرخاء فمها، فإذا كانت فى حالة توتر أو برود فهى لن تتمكن من تغطية أسنانها بشفاهها ويمكنها أن تجرح «اليوخين» بدلاً من تحرضه على الفيض.

تحصل بعض النساء على المتعة من عضعضة البظر، لكن الرجال نادراً ما يحصلون أو لا يحصلون بالمرة على متعة من العضعضة مهما كان التلاعب فى أجزائها.

«الكونيلينغ» ليس له مثل هذه النواقص، وهو يلقى استظرافاً كبيراً من قبل النساء.

٣- ميزات القبل الإيروتيكية

معرفة كيف يجب تقبيل كافة أجزاء الجسد هو أمر بسيط نسبياً، لكنه مهم، إنه بسيط لأنه عند التقبيل لا تنشأ عقبات من مثل القذف المبكر، العنة، أو نقص اللزوجة، العائق الوحيد هو عائق سيكولوجى «نفسى»، لدى الكثير من

---

(١) الرؤام: اللعاب.

(٢) الكونيلينغ Cunnilingus: ممارسة جنسية فموية، تتم على شكل ملامسة بين فم الرجل وفرج المرأة.

(٣) الفلاسيا Fellatio: ممارسة جنسية فموية، تتم على شكل اتصال بين فم المرأة وذكر الرجل.

الناس رأى مفاده أن القبلة هى عبارة عن «مجق»[1] شعائرى فقط، لذلك فهم لا يقيمون حدوداً بين نمط وآخر من التقبيل، لكن بين القبلة العميقة البعاثة للمشاعر والضغط الممل المنفر للشفاه يوجد فرق هائل، فالنمط الأول هو ذو أهمية أولية لدرجة أن بعض النساء يصلن إلى الرعشة من مثل هذه القبلات النشوانية، فيما الثانى بالكاد يلاحظ، إن قبلة شهوانية كهذه يمكن أن تكون إلهاماً، بل أكثر طيبة من جماع روتينى، وبالتالى، فإنه من المهم أن ندرك كيفية استعمال الشفاه، اللسان، والفم من أجل متعة ومنفعة متبادلتين.

كتب هيزلوك إيليس: «إننا نملك من الشفاه منطقة حدودية ذات حساسية عالية بين الجلد والغشاء المخاطى، تماثل فى كثير من الحيثيات فتحة المهبل الخارجية، وهى - إضافة إلى ذلك - معززة بالحركات الناشطة للسان الأكثر حساسية بدوره»، وبكلمات أخرى لدينا فى الشفاة واللسان أعضاء إيروتيكية بطبيعة مشابهة لفرج المرأة والعضو الذكرى، وهذه الأعضاء لا تعانى من العقبات التى يعانى منها المهبل والذكر، اللذان تتحكم بها بشكل أساسى عضلات لا إرادية، فالشفاة واللسان يمكن التحكم بها بإرادة حرة، وهذا يعنى أنه يمكننا أن نتبادل القبل بالكثرة وبالامتدادية الزمنية التى نريدها حتى إن كنا قد بلغنا الانهاك، لكننا لا نستطيع التحكم بمناسلنا بشكل مشابه، فحتى الرجل الدارس لتاو الحب يمكن أن يعانى من صعوبة تحقيق الانتصاب إذا كان الانهاك قد سيطر عليه، يعانى كل من المرأة والرجل من صعوبات كهذه عند ممارسة الحب فى حالة الارهاق، لكن أية ثنائية شديدة التعب تستطيع الاستمرار فى تبادل الحب بشفاهها فيما تكون مناسلها قد توقفت عن العمل.

٤- قبلة الحلمات

هناك رأى واسع الشيوع مفاده أن تقبيل حلمات المرأة هو - كقاعدة - تحضير المرأة للجماع، لكن الأمر فى الواقع ليس كذلك تماماً، وردة الفعل تختلف بشدة من امرأة إلى أخرى، فعند بعض النساء يكون النهد فى حالة انقطاع تقريباً، فيما هو حساس عند آخريات لدرجة أن دغدغته يمكن أن تؤدى

(١) المجق: هو التقبيل الذى يرافقه صوت يشبه التطمق، وهذه كلمة عامية، لكن وجدتها أقرب إلى المعنى.

إلى الرعشة، وبالرغم من أن كثيراً من النساء يستمتعن عندما تمتص نهودهن، يوجد أيضاً أولئك اللواتى لا يعجبهن ذلك، وعلى الرجل أن يستوعب هذا الأمر لأن المص جد نافع لكليهما.

يجب بالطبع أخذ النهدين بحذر، وستدركون بسرعة أن الحلمات وطبق[1] المرأة يوجد بينهما اتصال مباشر، إن تحريض هاتين الحلمتين اللطيفتين بالقبلات، بالمص، أو اللمسات الناعمة تعطى كثيراً من النساء متعة كبرى، وبسرعة يمتلىء مهبل المرأة وطبقها بالافرازات الملزجة، لكن بالنسبة لكثير من الآخريات، مثل هذا الاتصال يظهر وكأنه غائب، قد يبدو هذا غريباً، لكن حجم وجمال النهود النسوية ليس له علاقة بما إذا كانت تستمتع بتقبيلهما ومصهما ولعقهما أم لا؟.. فإذا كان الرجل صبوراً وماهراً بما فيه الكفاية فإنه وبغض النظر عن هذا الغياب الظاهرى للصلة أو الحساسية، فإنهما «أى النهدين» يمكنهما - فى أغلب الأحوال - أن يستيقظا ويأخذا بالفعالية خلال بضعة أشهر بواسطة المص والتدليك المنتظم، إن الصلة العصبية موجودة دائماً، وقد تبقى غير فاعلة فقط بسبب غياب التحريض.

٥- كمال القبلات الإيروتيكية

أولاً: يجب أن تكون عضلات الفم والوجه مسترخية، إن استرخاء الفم واللسان يجعل القبلات الإيروتيكية ممكنة، عندها فقط يمكنكم الدخول فى التماس الغامر الذى يجلب اللذة مع شفاة ولسان شريككم الجنسى، فالفم المتشنج والمتوتر يضيع قدراً كبيراً من حساسيته، وهو سيسعى لمجابهة فم الشريك بدلاً من أن يلتصق به بشكل وثيق، وإذا ما حصل هذا ستضيع القبلة الكثير من حلاوتها بسبب التماس السيىء والفراغ المتشكل بسببه «بين الفموين»، فتذكروا: أنه كلما كان الحيز الفارغ المتبقى من الفم أقل عند التقبيل العميق كانت اللذة أكثر غبطة.

(١) الطبق: هو الجزء السطحى من الفرج.

وثانياً تذكروا: إن القبلة الإيروتيكية تشمل كل الاحاسيس، اللمس والرائحة والطعم، بل حتى السمع، ولذا يجب الانتباه جيداً إلى سلامة الجسم وصحته، فعلى سبيل المثال يمكن لرائحة الأنفاس الكريهة أن تكون مقززة بشكل لا يحتمل وهى عادة تدل على وجود علة فى منطقة الفم، ومجارى التنفس أو الجهاز الهضمى، ولابد - بالتالى - من العلاج الجيد بدلاً من استعمال المضمضات الفموية ومزيلات الرائحة، ويجب أن نولى اهتماماً خاصاً لتأمين نظافة الجسد التامة قبل ممارسة الحب، فروائح الطعام المتبل الحادة يمكن أن تكون مكروهة خصوصاً إذا لم يكن شريككم قد تناول هذا الطعام، وكذلك الحال مع غير المدخنين، والذين لا يشربون الكحول، فرائحة السجائر والخمور قد تبدو منفرة.

كل ما تقدم هام، لأنه أثناء القبلة العميقة على الشريكين أن يرتشفا من شفاة بعضهما البعض أكثر ما يمكنهما، وهكذا يمكنهما اختيار بعضهما البعض، فإذا كان السائل المنساب ينفر الشريك الآخر، فهذا يعنى على الأرجح أن هذين الشريكين لا يناسبان بعضهما بشكل جيد وعليهما أن يبحثا عن شريكين أكثر جاذبية، لأنه بدون استحلاء حر ومتبادل لسوائل بعضهما البعض، تغدو القبلة الإيروتيكية اللذيذة غير ممكنة بالنسبة للشريكين، وبدونها يضيع جزء أساسى من الحب.

نحن حتى الآن لم نشر إلى الأسنان بالرغم من أنها تلعب دوراً فى القبلة الإيروتيكية أيضاً، فمن وقت إلى آخر يمكن العض على شفتى الشريك ولسانه، ولكن بمنتهى اللطف بحيث لا يؤدى ذلك إلى جرحها، فالمازوخيون[1] الحقيقون فقط هم الذين يستلذون بالألم، العض والقرص فى الواقع أكثر فاعلية عندما تطبق على الأذنين والعنق والأكتاف، وإن كثيراً من الرجال والنساء يجدون هذا شديد الاثارة، خصوصاً أثناء الجماع.

(١) المازوخى: هو الذى، يتمتع بالألم الذى يسببه له شريكه الجنسى، بعكس السادى الذى يتمتع بالألم الذى يسببه هو نفسه للشريك الجنسى، ومصطلح مازوخية (masochism) موضوع نسبة إلى الروائى النمساوى (masoch - von sacher) المتوفى عام ١٨٩٥، والذى كان يصف فى مؤلفاته هذا النوع من التمتع بالألم.

ارتفاع وانخفاض تاو الحب

١- أهمية أشباع المرأة

إن تاو الحب مدين فى بقائه لحاجة الصينين القدماء أن يشبعوا المرأة جيداً كالرجل، وعندما تمت صياغة تاو الحب للمرة الأولى منذ عدة آلاف من السنين الخالية، كان الناس يفهمون ذلك. وفى ذلك الزمن كانوا يعرفونه باسم «تاو عشرة الين واليانغ» الذى يدل على الانسجام بين الرجل والمرأة.

لكى يكون الين واليانغ فى حالة من الانسجام يجب على الرجل أن يشبع شريكته بشكل تام. والإشارة إلى هذا المفهوم واضحة فى بعض الحوارات بين تشان لى ومستشارته سو نيو التى تتعلق بموضوع شرح انفعال المرأة خلال ممارسة الحب. وفى هذا الجزء من الحوار تصف سو نيو خمساً من استجابات المرأة على محاولات الرجل:

١- إذا كانت تشتهية، فالرجل يستطيع ملاحظة التغيير فى أنفاسها.

٢- إذا كانت تريده أن يلج، تتسع فتحتا أنفها وينفتح ثغرها.

٣- إذا كانت تريد أن يتدفق تيار الين، يرتعش جسدها وتضغط نفسها بشدة على الرجل.

٤- إذا كانت تتعطش بشدة للإشباع التام، يصبح تعرقها غزيراً.

٥- إذا كانت نوازعها قد أشبعت حتى النهاية، يسترخى جسدها، وتغمض عيناها كما لو أنها فى نوم عميق.

لاحقاً تتبع عشر دلالات أكثر تفصيلاً عن استجابة المرأة، وكيف يجب على الرجل أن يبذل كل ما فى وسعه ليمنحها الإشباع.

١- هى تتمسك بالرجل بكلتا يديها بشدة، وهذا يعنى أنها تريد تماساً قوياً بين الجسدين.

٢- هى ترفع رجليها، وهذا يعنى أنها تريد احتكاكاً أشد فى البظر.

٣- هى تشد بطنها، وهذا يعنى أنها تريد رهزات أكثر صغراً.

٤- فخذاها يتحركان، وهذا يعنى أنها تستمتع بشدة.

٥- هى تطوق الرجل بساقيها كما لو أنهما خطافان، وهذا يعنى أنها تريد رهزات أكثر عمقاً.

٦- هى تصالب ساقيها على ظهره، وهذا يعنى أنها تريد المزيد.

٧- هى تتحرك ذات اليمين وذات الشمال، وهذا يعنى أنها تريد رهزات عميقة باتجاه اليمين واتجاه اليسار.

٨- هى ترفع جسدها قليلاً ضاغطة نفسها إلى الرجل، وهذا يعنى أنها تستمتع بشكل خارق.

٩- هى ترخى جسدها، وهذا يعنى أن جسدها وأطرافها قد هدؤوا.

١٠- فرجها يمتلأ بالسائل، لقد جرى تيارها الينى والرجل يستطيع أن يرى أنها سعيدة.

كما أن معلم تاو الحب فو سين، الذى كان يكتب فى فترة سلالة مان التى حكمت من عام ٢٠٦ق.م حتى عام ٢١٩م قد كتب واصفا أيضاً مجموعة من علامات استثارة المرأة.

أ- هى تتنفس بشكل متواصل وثقيل، وصوتها يرتعش بشكل لا يسيطر عليه.

ب- هى تغمض عينيها، فتحتا أنفها تتسعان وهى لا تقوى على الكلام.

ت- هى تركز نظرها على الرجل.

ث- أذناها تحمران، ووجهها يتورد بسبب تدفق الدم، لكن طرف لسانها يصبح بارداً قليلاً.

ج- يداها ساخنتان، بطنها دافىء، وفى الوقت نفسه يصبح حديثها غامضاً.

ح- تعابير وجهها تصبح كما لو أنها مفتونة، أما جسدها فيغدو ليناً فيما

تسترخى أطرافها وبطنها.

خ- اللعاب تحت لسانها ممصوص إلى درجة الجفاف، وجسدها بنضغط نحو الرجل.

د- اختلاج فرجها (pulsation) يصبح ملحوظاً، والإفرازات تتدفق.

إضافة إلى ما سبق يبدى فو سين تحذيراً صغيراً:

«كل الدلائل المذكورة أعلاه تدل على أن المرأة متهيجة بشدة، لكن على الرجل أن يحافظ على سيطرته على الوضع والحصول على معاشرة مفيدة دون استعجال غير عادى».

كانت فكرة إشباع المرأة فكرة ثورية حتى زمن غير بعيد، ولكى يفهمها الغربيون احتاج الغرب إلى ثورة جنسية بالمعنى الحرفى، أما فى الصين القديمة، فهى - أى الفكرة - كانت تقع فى أساس الفلسفة التاوية عندما صيغ تاو الحب للمرة الأولى، فالمجتمع الصينى ربما فهم أنه قد اتم الانتقال من النظام الأمومى إلى النظام الأبوى، فوضع المرأة فى تلك الفترة كان مساوياً تقريباً لوضع الرجل، فعلى سبيل المثال ثلاثة من أربعة مستشارين لتشان لى كن نساء، ومن الممكن أنه لهذا السبب قد أشارت النصوص الأولى من تاو الحب إلى أهمية المتعة المشتركة، الهارمونيا والمساواة فى العلاقات الجنسية.

٢- سلالة هان

منذ قرون عديدة خلت فى فترة حكم سلالة هان، حدث الاخلال بالمساواة بين الرجل والمرأة، وشيئاً فشيئاً غدا الرجال أكثر امتيازاً سياسياً واجتماعياً وجنسياً، ومساواة النساء اختفت، وفى ذلك الزمن كان «تاو الحب» يعرف بالأسماء التالية: «تاو الين»، «الاتصال الحبى بين الين واليانغ»، «تقنية الين واليانغ»، تقنية العنبر الداخلى».

وتجدر الاشارة إلى أنه فى تلك الفترة بالذات دخلت كلمة «تقنية» فى نطاق الاستعمال، وقد انحط تاو الحب من حيث كان مفهوماً فلسفياً أصيلاً إلى حيث

صار أسلوباً لممارسة الحب، وحتى مصطلح «تاو الين» جرى استخدامه بمعنى آخر، حيث وجد عدة كتب فى تلك الفترة من قبل كتّاب مختلفين، لكنها كلها تحمل العنوان نفسه «تاو الين»، ومن النظرة الأولى قد يبدو أنها تتحدث عن التاو من موقع المرأة، لكنها - فى حقيقة الأمر - موجهة بشكل خاص للرجال، وتتحدث عن كيفية استخدام المرأة أو «الين»، لقد سادت وجهة نظر الرجال، أما المرأة فقد عاملتها هذه الكتب مخلوق خانع أو جرى ذكرها كأداة للحصول على المتعة الذكرية، وكغيرها من الأمور اعتبرت ممارسة الحب موجودة خصيصاً لمنفعة الرجل، ولإرضاء غروره، أما المرأة فكان دورها التأكيد على مكانة الرجل المتفوقة.

لكن عملياً جرت الأمور بشكل أفضل مما بدا، فالمبادىء العريقة لتاو الحب لم ترضخ للانحراف الاجتماعى، فقد تابع المؤلفون والمعلمون الاشارة على ضرورة إشباع المرأة، حيث إنه بدون المشاركة للمرأة لا يمكن للرجل أن يستمتع بممارسة الحب بشكل أصيل، وقد أورد بحث كرونها وزن فى الإيروتيكا الشرقية ملاحظة مثيرة بهذا الخصوص حيث يشار إلى الاختلاف بين المنظور الصينى والمنظور اليابانى لدور المرأة فى ممارسة الحب.

إن اختلافاً مثيراً آخر تمت ملاحظته من قبلنا عند الصينيين مقارنة برسوم الإغراء عند اليابانيين، وهذا الاختلاف يلقى الكثير من الضوء على المناظر المختلفة للجنس، تتعلق التصورات، التى تقوم عليها هذه الرسومات، بحقيقة أنه فى فن الإغراء الصينى نجد غالباً أن الرجل يدعو المرأة للقيام باتصال جنسى معه، وعلى العكس من ذلك فى فن الإغراء اليابانى نجد صدود المرأة ومقاومتها لشراسة الرجل تبلغ أحياناً حد المجامعة باستخدام القوة، إن الاغتصاب فى الايروتيكا الصينية نادر الوجود، وكان بلاشك واضحاً للتاويين الصينيين، الرجل لا يستطيع الحصول على المنفعة من ممارسة الحب إذا لم يكن هو وشريكته فى حالة من الهارمونيا.

لم تصلنا أية مخطوطة عن تاو الحب مما كتب فى عهد سلالة هان، لكن معلم القرن الرابع باو تسو تزو المعروف بـ «الكيمائى العظيم هو فون» كتب: «إن «سيوان نيو» و«سو يو» - مستشارتى الإمبراطور تشان لى - فى الزمن القديم

كانتا تشبهان العشرة بين الرجل والمرأة بالنار والماء، فالنار والماء كلاهما يمكن أن يميت، لكنه يستطيع أن يعطى الحياة، وكل شىء يتعلق بما إذا كنا فعلاً نعرف التاو، فكلما كان الرجل أكثر معرفة بالتاو، كان هذا أفضل لصحته، أما بالنسبة لمن لا يعرف فامرأة واحدة تكفى لكى تجعله بالقرب من القبر».

٣- من سلالة سون حتى سلالة مينغ

فى المرحلة الثالثة التى تبدأ بسلالة سون «٥٨٠ - ٦١٨م» والتى تستمر حتى نهاية سلالة مينغ «١٣٦٠ - ١٨٤٣م» دمرت هارمونيا الشراكة بين الرجل والمرأة بشكل كلى، فالاهتمام المتبادل الذى كان فى عهد تشان لى أخلى مكانه فى عهود هؤلاء الأباطرة الأخيرين إلى شىء ما يشبه الشعوذة، حيث تعلم الرجل ألا يثق بالمرأة ويحذر منها، فيما غدا تاو الحب نفسه غير موثوق به.

وقد كتب معلم تاو الحب فى القرن السادس تشان هو سو: «إذا كان الرجل يعرف كيف ينمى جوهره اليانغى، فعليه ألا يسمح للنساء بأن يعرفن عن التقنية التى يستخدمها، فإذا سمح لامرأته بلا حذر أن تعرف هذا السر، فإن تقنيته تصبح ليس فقط عديمة القيمة، بل مهلكة بالنسبة له نفسه أيضاً، إن هذا يشبه كثيراً ذلك الذى يسمح لعدوه بأن يحمل السلاح المميت الذى يخصه هو».

وفى مقطع آخر يرد مثال عن الضرر الذى يلحق بمن يقع فى أحضان امرأة سيئة: «ليس الرجل وحده يستطيع تنمية جوهره اليانغى بأخذ جوهر الين من شريكته، فالملكة - الأم لغرب الصين «سو فان هو - وهى فى الواقع آلهة عبدت فى عصر هان» - كانت امرأة يمرض الرجل حالاً بعد ممارس الحب معها بينما حافظت هى على شبابها وجاذبيتها بدون مساعدة المساحيق والدهون، وقد قيل بأنها تتبع حمية تتألف من الحليب والجبن، وكان يعجبها العزف على أوتار المزهر لتبقى عقلها وفكرها فى حالة هارمونيا، كما قيل أيضاً إنه لم يكن عندها زوج، وأنه كان يعجبها ممارسة الحب مع الرجال والشباب، وهكذا لم تكن حياتها مثالاً طيباً، فهى وإن كانت تشغل مكانة الملكة - الأم الرفعية - ما كان عليها أن تتصرف على هذا النحو».

٤- خرافة مصاصى الدماء

هذه واحدة من مجموعة كاملة من الخرافات التى ظهرت بعد أعوام كثيرة من الظهور الأول لتاو الحب، أنا شخصياً لن أجعل قطعاً من ممارستى لتاو الحب سراً عن شريكتى، وإنى لواثق - كما ورد فى كتب قدماء الصينيين - من أنه يجب على كلا الشريكين أن يلما جيداً بهذه المسألة لكى يحصلا على أفضل النتائج، إن - الملكة الأم - فى هذه القصة المزيفة إلى حد ما تمتلك مواصفات مصاصى الدماء (vampires)، أنها تلك المرأة العجوز التى تسعى لمعاشرة الشباب، ذات القدرة الخارقة على البقاء شابة بدون مساحيق أو دهون، والهادئة بالرغم من الدمار والموت الذين تتسبب بهما، وهذه العناصر تدخل فى خرافة «المرأة المهلكة» التى تشترك فى جميع الثقافات.

مصطلح الفامبيرية «vampirism : مص الدماء»، هو مصطلح غربى، ففى الفن النرويجى نجد الرسام إدوارد مونك يصوره باستخدام الزيت وحجر الطباعة، وهناك عدد من أعماله يحمل عنوان «مصاص الدماء»، وهى تقريباً متطابقة: ففى كافة الرسومات نجد امرأة شابة تقبل شاباً فى عنقه بشكل يحدث انطباعاً أن مصاصة الدماء تمص دماء الفتى.

كان مونك خلال حياته كلها، يفضل عدم الاقتراب من النساء، وكان يعتبر أن ممارسة الحب مع المرأة تعنى العشرة مع الموت.

وقد اشتد خوفه المرضى من النساء بعد أن توفى أخوه الشاب أندرياس عام ١٨٩٥، والذى لم يكن قد مضى على زواجه سوى ستة أشهر، وقد اعتبر مونك أن عروسة أخيه كانت امرأة جيدة، إلا أنها كانت نشيطة وقوية أكثر مما ينبغى بالنسبة لأخيه.

كانت وجهة نظر الصينيين القدماء قريبة فى بعض جوانبها من وجهة نظر مونك، فهم أيضاً اعتبروا أن الجنس يمكن أن يكون مميتاً بالنسبة للرجل، لكنهم تصرفوا بشكل مغاير تماماً، فقد قام الصينيون بصياغة تاو الحب الذى لا يجعل الجماع عديم الخطر بالنسة للرجل فحسب، بل نافعاً أيضاً، وللطرفين بدون

شك، فكما تعلم الإنسان التحكم بالأنهار الهائجة وترويضها لخير الناس، كذلك فعل معلمو تاو الحب بتنظيمهم الجنس لمنفعتهم أيضاً.

٥- بعض المفاهيم المبهمة

الحالة الوحيدة حسب تعاليم التاو، التى يمكن لممارسة الحب فيها أن تضر المرأة - بغض النظر عن سنها - هى عندما يكون عشيقها غير خبير فيبقيها دوماً غير مشبعة، ولهذا السبب يركز تاو الحب على إشباع المرأة كواحد من مبادئه الرئيسية، لكنه يحذر دائماً من أن يقع الرجل فى حالة مخاطرة عندما تحثه المرأة بشكل مستمر على القذف، إن الجزء الأهم من هذه النظرية تمت صياغته كمحاولة للتوفيق بين إشباع المرأة وسلامة الرجل، ويمكننا فقط أن نخمن من أين ظهر الرأى القائل إن المرأة هى العدو[١] الألد للرجل، من المحتمل أنه جاء من كتاب تاو الحب الأول «سو نيو تشين»، إذ تستخدم سو نيو فيه مصطلح «عدو» عندما تشير إلى أنه على الرجل أن يحافظ على منيه: «عندما يصطدم الرجل بعدوه، عليه أن ينظر إليه كما ينظر إلى دودة أو حجرة، وأن يعتبر نفسه ثميناً مثل الذهب أو النفريت، وعندما يشعر أنه يفقد السيطرة على منيه، عليه فى اللحظة ذاتها أن يخرج ذكره، إن ممارسة الحب مع المرأة تشبه امتطاء فرس جامحة برسن مهترىء، وهى خطرة كبناء جدار على حافة حفرة عميقة مليئة بالأشواك، ولكن إذا كان الرجل قادراً على التحكم بمنيه، فسيكون فى أمان تام مع المرأة».

هذا تحذير فنى ومؤثر للفتى، ولكن يجدر به البدء بالمناظرة حول المسألة التى أخذتها سو نيو بعين الاعتبار، لأنها عندما كانت تتكلم عن العدو فهى برأيى لم يكن يدخل فى حسبانها الحكم على المرأة «كعدو»، إن اقتطاع كلماتها من النص الأصلى يشوه أفكارها، لأنها بالأساس تريد تشجيع الرجل على الحفاظ

---

(١) إن كلمة «عدو» التى تدل على المرأة فى النصوص التاوية الأصيلة تأتى متكاملة مع تشبيه اللقاء الجنسى بـ «المواجهة» أو «المصارعة»، وهذه التعابير لا يقصد بها الإساءة قطعاً، إنما هى تعابير مجازية، ونحن فى العربية نستخدم كلمات ومصطلحات قريبة أيضاً عند الاشارة إلى اللقاء الجنسى مثل «كر وفر» وهى مصطلحات حربية فى الأصل.

على «تشينه»، ومن أجل ذلك نجدها تستخدم أنماطاً مختلفة من الكنايات والتشابيه كالفرس، الذهب، النفريت، الحفرة ذات الأشواك.. إلخ، وكذلك كلمة «عدو» وفى وقت لاحق استند الكثير من الكتّاب إلى هذا المقطع لكى يثبتوا وجهة نظرهم نحو المرأة، فحرفوا معناها، لأن احتمال أن تكون سو نيو غير وفية لجنسها إلى هذا الحد قليل جداً.

هناك أيضاً مصطلح مبهم آخر ظهر بالقرب من تاو الحب، وصار أيضاً أكثر شيوعاً، وفحواه أنه يمكن للرجل ممارسة الحب مع ذلك الكم من النساء الذى يقدر عليه خلال ليلة واحدة، وهذا ما نصح به كثير من الكتّاب اللاحقين، ومن الممكن أن هذا الأمر قد تمت وراثته من المجتمع الصينى القديم الذى ساد فيه تعدد الزوجات، وإذا ما فهمنا ذلك على أنه يعنى أنه بمقدور الرجل العارف بالتاو أن يشبع بشكل مرض العديد من النساء فى ليلة واحدة، فما المانع من ممارسة الحب مع حرملك كامل إذا؟!

لم تنصح أية واحدة من المستشارات الثلاث للامبراطور تشان لى بأن يمارس مع نساء عديدات خلال ليلة واحدة، فقط المستشار الجل بين تزور قام بتلك الدعوة.

استمرت بعد سلالة سون، المكانة المتقدمة للنساء فى الصين بالتراجع، وفى حقبة سلالة تان «٦١٨ – ٩٠٦م»، أصبحت التاوية فلسفة شديدة الشعبية، ومعها تاو الحب كذلك، لكن جرى بعد هذه الحقبة فوراً إدخال عادة تعصيب سيقان النساء المهينة، وتحولت النساء إلى ألعوبات ودمى للرجال يمكن استخدامهن أو رميهن، وبالنتيجة مسخ تاو الحب بشكل نهائى، وصار يوجد تحت عدة تسميات مختلفة، حملت كلها نبرة تختلف عن تاو الحب البدئى مثل: «تقنية الحجرة»، «تاو المعاشرة»، «المعاشرة»، «طريقة الحب»، «النضال فى الغرفة الداخلية»، «النضال بين الين واليانغ».

إن فكرة الهارمونيا والفائدة المتبادلة، الناشئة مباشرة من الفلسفة التاوية فقدت، وغدا الحب ساحة نزال، ولهذا بالضبط استخرج بعض العلماء الغربيين

مثل فان هوليك من التاو عنصرية الفامبيرية (vampirism)، ولا يمكننا أن نفهم لماذا يمكن لأبحاث الكتّاب فى تلك الفترة - الذين كتبوا عن التاو، أن تعطى مثل هذا الانطباع، إن تشو هو تزو مثلاً قد شوه المفهوم الأصيل لتاو الحب المبكر عن هارمونيا الين واليانغ، لكى يطرح وجهة نظره عن «معركة الجنسية»، وحتى ذلك الزمن الذى قام فيه العالم الإنجليزى الفذ جوزيف نيدهيم بالبحث فى التاوية المبكرة ليقدم بعدها استنتاجاته الأكثر صحة، لم يغير فان هوليك وجهة نظره حول هذه المسألة.

٦- كيف كاد تاو الحب أن يختفى

استمرت التاوية وتاو الحب بالانحطاط منذ الزمن المبكر لحقبة سون، باستثناء سلالة تان المبكرة على الأرجح، وفى عهد سلالة تشين أو مانتشو كادت التاوية وتاو الحب أن يختفيا، كانت عائلة مانتشو حكومة أجنبية فى الصين، وخوفاً من الروح المستقلة للتاويين قمعتهم بلا شفقة، وفقدت أفكار مساواة المرأة وإشباعها الجنسى.

٧- زمن الكرب والإحباط

إذا حاولنا اختيار تسمية جديدة لعصرنا، يمكننا باقتناع أن نسميه «زمن الكرب والاحباط»، الكرب والاحباط الناجمين عن عدم الإشباع فى الحب، ففى الأبحاث الأكاديمية للسيكسولوجيين أمثال ماسترز وجونسون، وفى الأعمال الشعبية للكتّاب مثل كيت ميللر «السياسة الجنسية»، لا نعثر على حقائق إشباع المرأة الجنسى الأساسية، إن هذا الموضوع لم يكن أكثر خطراً، إذ حالما طرح ايليس فى بداية القرن العشرين لأول مرة فكرة أنه فى فراش الزوجية ليس كل شىء على ما يرام، غدا موضوع عدم الاشباع أينما كان تقريباً أساسياً فى التربية الجنسية الحديثة، وأول من اعتمد على الاحصاء كان كينزيه، ففى بحث أجراه يشير إلى أنه حتى الثنائيات التى تعتبر سعيدة تعيش فى علاقة حبية شحيحة، فكينزيه اكتشف بالضبط أنه بالنسبة لثلاثة أرباع الرجال فى الولايات المتحدة لا تستمر ممارسة الحب أكثر من دقيقتين أو أقل، وقبله بكثير لاحظ

ماسترز أن ممارسات الحب بالنسبة لبعض الثنائيات الزوجية هى جد عرضية مثل فضة الأحد[1]، إن ممارسات حب كهذه لا يمكنها أبداً أن تشبع حاجة المرأة، ويجب العثور على طريقة أفضل.

يمكن إيجاد الجواب بسهولة، فالرجل الذى درس تاو الحب قد يستطيع تماماً إشباع شريكته إشباعاً تاماً، ومن ناحية أخرى سوف يجد أن متعته الإيروتيكية قد ازدادت بشكل مذهل، وسوف يرى ويحس بإشباع المرأة، وهذا بحد ذاته يعد متعة كبيرة، وسيحصل كلاهما على الفائدة من هارمونيا الين واليانغ.

قد يتراءى لبعض الناس أن ذلك كله هو مضيعة للوقت والجهد، ومن المحتمل جداً أن مثل هؤلاء الناس هم الشخصيات ذاتها التى تقضى ساعات طويلة على حفلات الكوكتيل أو سهرات كاملة على عشاء فاخر، ولو قارنوا بين المتعة التى يمكن الحصول عليها من كل من هذه النشاطات، لوجدوا أنهم لم يحسنوا الاختيار دائماً، حيث يصبح بإمكاننا أن نعلم التاو ونحول بسرعة اهتمامنا من الطعام والشراب إلى الحب، سنكون جميعاً سعداء ومعافين.



(١) فضة الأحد: فى القرون الماضية، كان الأوروبيون يخبئون أوانيهم الفضية فى الأيام العادية، ولا يظهرونها إلا فى مناسبات أيام الأحد، وهذا ما جعل هذه الآنية قليلة - أو نادرة - الظهور، وبناء عليه صار تعبير «مثل فضة الأحد» يطلق على الأمر النادر الحدوث.

الانتصار على العجز الجنسى بالتاو

أغلبية الرجال يعانون بشكل دورى من عنة مؤقتة، لكن هذا الكلام شديد الوقع، إننا نقصد أنه من وقت لآخر يفكر غالبية الرجال بأنهم يريدون ممارسة الحب، لكنهم يجدون أن الجسد لا يريد هذا وحسب، يعلمنا كتاب «أسرار حجرة النفريت»، أنه حتى الإمبراطور تشان سو قد عانى من لحظات حرجة كهذه، ففى حديثه مع سو نيو نجده يصف حالته المحرجة ويطلب النصح.

- تشان لى: إننى أرغب بالمجامعة، لكن الـ «يوخين» خاصتى لا ينتصب، إننى أشعر بمشقة كبيرة إلى درجة أن العرق يتصبب منى كالندى، فى قلبى أشعر بتعطش للجماع وأتمنى لو استطعت مساعدة نفسى بواسطة يدى، فكيف أستطيع ذلك؟ أريد أن أسمع الجواب.

- سو نيو: إن مشكلة جلالتكم هى مشكلة جميع الرجال، فلكى يمارس الحب مع المرأة على الرجل أن يقوم بكل ما يلزم، عليه أن يوفر جواً من الهارمونيا، وعندها فقط يستطيع أن يأمل أن «اليوخين» خاصته سينتصب، وإليكم ما يجب فعله بالتفصيل:

أ- على الرجل أن يجعل حواسه الخمس فى حالة جيدة.

ب- عليه أن يعرف كيف يجد مناطق الإثارة التسع عند المرأة.

ت- عليه أن يعرف كيف يميز الملكات الرائعة الخمس عند المرأة.

ث- عليه أن يعرف كيف يثير المرأة لكى يحصل على الفائدة من إفرازاتها المتدفقة.

ج- عليه أن يرشف من رضابها، وعندها سيكون منيه «تشينه» وأنفاسها فى حالة هارمونيا.

ح- عليه أن يتجنب الأشياء الضارة السبعة.

خ- عليه أن ينفذ العمليات النافعة الثمانى.

إذا فعل كل هذا، فإن حواسه الخمس ستصير فى حالة منتظمة، صحته ستحمى، ولن يصيبه أى مرض، بهذا الشكل سيقوم جسده بوظائفه بدون أية عقبات، و«يوخينه» سينتصب صلباً فى كل مرة حالما يلج فى المرأة «أنظر طريقة الإيلاج اللين»، وعندها حتى غريمه[1] سيتمناه وسيصبح صديقه، وكل الخجل والحرج سيغدوان مجرد ذكريات.

١- الخوف المفرط من العنة

أعطت سو نيو، نصيحة عملية جداً، حتى أن الأطباء وعلماء النفس والمعالجين النفسيين الذين يستخدمون العلم المعاصر فى أيامنا هذه لا يمكنهم أن يعطوا نصائح أفضل منها لمراجعيهم، فهى تشرح بشكل صريح، وفى جوهر الأمر تدعو الرجل للاسترخاء والاستمتاع بالتنفس وعدم الشعور بالقلق بخصوص الانتصاب (erection)، والتركيز بدلاً من ذلك على الاستثارة الشهوانية أو التحريض الإيروتيكى للشريكة، إن العبارة الأخيرة فى الحوار جد ملفتة، ففى الصين القديمة كانت المقدرة الجنسية ملكة متمناه ولازمة للرجولة، فإذا كان الرجل فاقداً الانتصاب فقد كان يشعر بالخجل والاضطراب تماماً كما فى أيامنا هذه، بالرغم من أن المعطيات العلمية تقول إن العنة المؤقتة هى ظاهرة طبيعية وواسعة الانتشار، فإن غالبية الرجال يرفضون تصديق هذا أو أنهم يصدقون، ولكنهم يتابعون قلقهم كما فى السابق، تلك العنة تشبه الزكام، إنها تسبب الضجر والتوتر، ولكن لا داعى للخوف من أى خطر، لأن تداركها سهل إذا عرفتم الطريقة، فلو أننا تعاملنا مع العنة على أنها شىء عادى كما نتعامل مع الزكام، فإن من الممكن أن تغدو أخف، لكن - وللأسف - إن طرح وسيلة بسيطة أسهل من تطبيقها، فحادث عنة واحد يمكن أن يثير ويولد عند الرجال خوفاً عميقاً من العنة الدائمة، وبرأى باحثى الجنس المعاصرين يشكل الخوف من العنة عاملاً أساسياً فى معظم حالات

(١) غريم: فى النص الروسى وردت حرفياً كلمة «عدو»، وإذا ما تذكرنا اللغة الرمزية التى كانت الكتّاب التاويون القدماء يعبرون بها، فمن الممكن أن كلمة «غريم» فى هذه العبارة تدل على المرأة.

ما نسميه العنة، فماسترز وجونسون يقولان فى كتابهما «الاختلافات الجنسية عند البشر»: «مع كل فرصة اتصال جنسى يولد سؤال سريع ملح عند الرجل، هل سيقدر على تحقيق الانتصاب، وهل سيلعب دوره كأى رجل طبيعى؟ إنه دائماً قلق ليس بخصوص الانتصاب وحسب بل وبخصوص استمراريته بالدرجة اللازمة للإيلاج، وطرح السؤال هو بالذات مكمن الخطر الذى يثبط الحدوث الطبيعى للانتصاب، إن كثيراً من الرجال فى مناضلتهم للأخطار من أجل الوظيفة الجنسية، قد شوهوا هذه الاستجابة الطبيعية إلى درجة يغرقون فيها بالعرق البارد تماماً حالما تتاح لهم أى فرصة جنسية، إن كل من شعر بالخوف المفاجىء، سيتذكر دائماً كيف جف فمه وغطى العرق البارد جسده، وفى الحقيقة أنه لمن المؤسف بل حتى لمأساة أن يرد بعض الرجال على فرصة الحصول على نشوة الحب بمثل هذا الخوف القاهر».

هناك فكرة أخرى عن العنة تسبب الخوف والإحباط للرجل، وهى أن يفكر أنه لا يستطيع فعل أى شىء حيال ذلك، لقد سبب هذا الأمر الألم لتشان لى وللشاعر الألمانى الكبير جوته، الذى وصف معاناته أثناء لقائه فتاة جذابة شابة فى فندق ريفى، لقد تعلق بها، والفتاة على ما يبدو بادلته الشعور نفسه، مما شجعهما على الاضطجاع فى الفراش معاً بدون أية مصاعب، لكن فى اللحظة الحازمة امتنع ذكره عن الانتصاب، مما ولد لديه اضطراباً كبيراً دفعه لوصف مشاعره فى قصيدة يقول فى مطلعها:

الشفاة على الشفاة، والأصابع تلامست والتقت،

لكن الأمور ليست على ما يرام فى كل الجهات.

إن من كان عادة يلعب دور البطل العظيم المنتصر،

قد انكمش الآن مثل غر حتى الصفر.

ولاحقاً نجده يكتب أنه لم يستطع التحكم بالوضع ولم يستطع فعل أى شىء، أنه لم يقدر على تحريك أصبعه لمساعدة نفسه، وقد كان شعوره بالمهانة قوياً إلى درجة أنه يتابع القصيدة بالكلمات التالية:

كنت أفضل طعنة شيش فى مبارزة

على أن أكون فى مثل هذا الوضع الشقى

لكن جوته لم يكن محقاً، فقد كان بإمكانه أن يساعد نفسه بأصابعه، لو كان يعرف تاو الحب لما شعر بنفسه عاجزاً هكذا عندما بقى ذكره رخواً، ولكان بإمكانه أن يتخلص من جزء كبير من الاضطراب، وأن يجعل هذا اللقاء ممتعاً له ولشريكته.

٢- كيف ننتصر على العنة

إن تاو الحب لا يعرف كلمة «عنّة impotentia»، فالصينيون القدماء لم يكونوا قطعاً يعتبرون العنّة مشكلة جدية، حتى فى الغرب كلمة عنّة هى كلمة غير صحيحة وفى غير محلها، إنها كلمة مهينة أكثر من كونها علمية، وهى تعنى تقنياً عدم القدرة على القيام بالمجامعة الجنسية، لكنها تحمل أيضاً معنى ضمنياً هو العجز، فإذا كان ذكر الرجل لا ينتصب، فهذا لا يعنى أنه عاجز، إن تاو الحب يعطى نصيحة واحدة محددة لحل هذه المشكلة، إن الرجل يستطيع أن يتصرف كما تقترح سو نيو، فهو يستطيع أن يتناسى أمر انتصابه ليركز على جسد وجمال وجاذبية شريكته، وفى الوقت نفسه يمكنه أن يثق بأنه سيعطيها أكبر قدر من المتعة التى يمكن تحقيقها بدون استخدام الذكر.

يمكن اعطاء المتعة الجنسية والحصول عليها بطرق عديدة، إذ يمكنكم التمتع بجسد شريكتكم بواسطة الشفاة واللسان، ليس فقط مظهرها الخارجى، بل إن رائحتها والاحتكاك مع جلدها أيضاً تمتلك متعة شهوانية، إن مداعبة مناطق جسدها المذكورة سابقاً ستسبب لكم الاثارة، وكذلك لمس ظهرها وعمودها الفقرى، المص الحذر لحلمتيها طالما هما غير متصلبتين، اضافة إلى ذلك تقبيل فرجها ولعق بظرها باللسان، ومن ثم التغلغل أعمق من ذلك نحو الداخل، إلى أن تغمر سوائلها ما بين فخذيها، إن تهيجها سيهيجكم، ومن الممكن أنه يمكنكم من الانتصاب، فإذا حدث ذلك تكون مشكلتكم قد حلت، وتقدرون بعدها أن تلجوا فى المهبل بسهولة، وإذا لم يحدث، فإنكم تستطيعون الولوج باستخدام ما يسمى فى تاو الحب بـ «طريقة الإيلاج اللين أو الرخو».

٣- طريقة الإيلاج اللين

فى حقيقة الأمر تعنى طريقة الإيلاج اللين أن الرجل يستطيع الإيلاج فى شريكته بدون انتصاب، لكن بمساعدة صغيرة من أصابعه، فإذا كان الرجل ذا خبرة كافية، وكانت لديه أصابع ماهرة، فإنه يستطيع المناورة حتى بالذكر الخامل وإيلاجه فى المرأة، ويستطيع أن يمنح نفسه وامرأته المتعة من ذلك فى الوقت نفسه، وعندما يصبح الذكر فى داخلها توجد امكانية كبيرة لأن يصبح صلباً، هذا إذا كان الرجل يتبع تعاليم تاو الحب.

يستطيع كتاب كهذا بالطبع أن يعطى ارشادات عامة، ليس هناك قواعد صارمة يمكن اتباعها، بل على كل فرد أن يكون واعياً ومرناً بدرجة كافية لكى يتصرف بما تقتضيه الحالات المختلفة، فالدقة مطلوبة ليس فقط بالمعنى العام الظاهر، إنها المبدأ الأساسى للتاو، فحيث تكون النصيحة المقترحة غير مناسبة ارفضوها، أما حيث تعمل بشكل جيد فتابعوا استعمالها، القواعد الصارمة والثابتة قليلة جداً فى الحب والجنس كما فى أغلبية القضايا.

نقدم لكم فيما يلى كيفية القيام بإيلاج مرن ناجح، آخذين بعين الاعتبار ما تقدم من تحفظات:

١- إن الأوضاع الأكثر ملائمة للقيام بالإيلاج اللين هى بعض حالات وضعية «جنباً إلى جنب بوجه إلى وجه»، أو وضعية «الرجل فوق».

٢- على الرجل والمرأة أن يداعبا ويدلكا بعضهما البعض طالما هما يستمتعان بذلك.

٣- لا يجب القيام بمحاولة الإيلاج، إذا كانت المرأة لم تتشبع بعد بسائلها المفرز، وإذا لم يكن بمقدورها إفراز كمية كافية من السائل بعد تمهيد طويل، يمكن الاعتماد على دهون صناعى، ومن الأفضل والأسهل استعمالها الزيت النباتى الذى يصلح كدهون بديل، فهو ينتج من عناصر طبيعية، وهذا دليل جيد على فاعليته وعدم خطره، فى مقال بعنوان «حياة الجلد البشرى»

ظهرت فى مجلة «العلوم الأمريكية» فى كانون الثانى عام ١٩٦٩، كتبت الطبيبة البيولوجية ميرى. ج. ماربلس: «من وجهة نظر بيئية، إن آلية الحماية الأكثر إثارة تتم بفضل النشاط الاستقلابى للنباتات المحلية، فقد أصبح معروفاً منذ عدة أعوام، أن الحموض الدسمة المشبعة «العنصر الأساسى فى معظم أنواع الزيت النباتى» تشكل عنصراً مهماً فى الشحم المجموع من سطح الجلد، وهى تكبت نمو العديد من البكتيريات والفطريات الجلدية المسببة للأمراض»، فى الأزمنة القديمة كان الزيت النباتى يستخدم من قبل أطباء الشرق والغرب لتضميد الجروح عند عدم كفاية الجلد، لكن أية دهونات اصطناعية أو تعويضية يجب أن تستخدم فقط كآخر وسيلة، لأنه ليس هناك ما هو أفضل من الدهون النسوية الطبيعية.

٤- إذا رفضت المرأة أن يستخدم الزيت عليها، فعلى الرجل أن يستخدمه على نفسه، ادهنوا الزيت على رأس وجذع ذكركم، وستحصلون على النتيجة نفسها.

٥- إن الأمر الأهم فى عمل منظومة الإيلاج اللين هو مهارة أصابعكم، التى يجب أن تكون قادرة على وضع ذكركم داخل مهبل شريكتكم، وفور حصول ذلك، على أصابعكم أن تشكل حلقة على قاعدة ذكركم، وذلك كى تجعل جزءه العلوى على الأقل شبه صلب، لكى تتمكنوا من البدء بالرهز، إن ضغط الأصابع أفضل من أية حلقة مطاطية،

فأولاً: يمكنكم التحكم بالشد،

وثانياً: يمكنكم إزاحة الأصابع، وحين يحتاج ذكركم إلى المساعدة يمكنكم اعادتها دون الاضطرار إلى إخراجه كما فى حال إزاحة واعادة الحلقة المطاطية.

وثالثاً: ليست هناك مخاطرة بأن تجرح الشريكة كما يمكن أن تفعل الحلقة المطاطية، إن غالبية الرجال عندما تصل إلى هذه اللحظة - أى دخول الذكر فى المهبل - سيكون بإمكانها تحقيق الانتصاب.

٤- المأمونية[١]

تصلح تقنية الإيلاج اللين للماهرين ومن تنقصهم المهارة، فهى تقلل من مخاطر الاضطراب بالنسبة للمبتدىء، وتخفض نسبة الفشل بالنسبة للمجرب، إن معظم الرجال - إذا لم يكن لديهم مشاكل نفسية أو جسدية - قادرون على المحافظة على الانتصاب بعد البدء بالرهز.

تحطم طريقة الإيلاج اللين خرافتين مستديمتين عن الجنس، أولهما تقول: إن الرجل لا يستطيع الولوج إذا لم يحقق الانتصاب، والثانية فحواها أنه من أجل الولوج لابد أن يكون الانتصاب قوياً بشكل كاف، يمكن لبعض الناس أن يستنتجوا أن تقنية الإيلاج اللين هى تقنية نافعة للرجال الذين يعانون من مشكلة، أما الإنسان الطبيعى فلا يحتاج إليها، لكن الأمر ليس تماماً هكذا، فالإيلاج اللين ليس ضرورياً فقط للمبتدىء أو لحالة المشكلة، بل هو جزء أساسى من تاو الحب، إذ كلما صار الرجل أكثر مهارة فى تاو الحب غداً الإيلاج اللين أكثر أهمية، والسبب بسيط: لا يمكن لأحد أن يكون واثقاً وبشكل دائم من انتصاب ذكره، ومن هنا فإن طريقة الإيلاج اللين تسمح للرجل باستمرارية الولوج فى الشريكة إذا كانت مستعدة لممارسة الحب بهذه الطريقة الجديدة.

ليس هناك ما يضمن أن تكون طريقة الإيلاج اللين فعالة عند أى كان، ليس هناك أنظمة بلا تعطل، وليست هناك أية منظومة تصنع المعجزات، إن طريقة الإيلاج اللين تقدم احتمال نجاح عال جداً فقط للرجل الذى درسها جيداً، كما أن هذا الاحتمال يتعلق بحالتنا الفيزيولوجية أثناء اللقاء الجنسى.

الإيلاج اللين لن يتم إذا كان الرجل منهكاً بدنياً، وذهنيا أو عاطفياً، أو إذا كان جائعاً أو ضعيفاً، ولكنه فى الحالة الطبيعية يولد إحساس شبه ساحر من احتكاك المهبل والذكر بلا انتصاب تام فى البداية.

٥- حجم وشكل العضو الذكرى «تمارين التنمية»

منذ غابر الأزمة والرجل يقلق بشأن حجم وشكل ذكره، واقتضى الأمر

---

(١) المأمونية: استخدمت هذه الكلمة بمعنى عامل أو درجة الأمان.

التوكيد له أنه ليس شكل الذكر، بل حساسية الرجل ومهارته فى التحكم بعضوه الجنسى هى الأهم بالنسبة للرجل، وبشكل عام يتفق موقف الصينيين القدماء من حجم وشكل الذكر مع نتائج الأبحاث الحديثة، إذ توافق نصوص تاو الحب فى جزئها الأكبر على أن حجم وشكل الذكر ليس لهما أهمية كبيرة فى إشباع المرأة، وها هى سو نيو مستشارة الإمبرطور تشان لى تبدد فى حوارها معه قلقه بشأن حجم الأعضاء الذكرية:

- تشان لى: ما هو السبب فى كون ذكور الرجال النفيسة تملك كل هذا التنوع الكبير فى الحجم والشكل؟

- سو نيو: إن اختلافات الأعضاء الذكرية فى الحجم والشكل تشبه إلى حد كبير اختلافات أصحابها، هل هى كبيرة أم صغيرة؟ طويلة أم ثخينة؟ صلبة أم لينة؟ إنها هكذا بحسب الصفات التى جاءتها بالولادة، لكن يحدث فى أحيان كثيرة أن يكون الرجل قصيراً إلا أنه يملك ذكراً عظيم الكبر، فيما يكون الرجل المثير الإعجاب بطوله قصير العضو، بعض الأعضاء مستقيمة، وبعضها منحنية، أما بعضها فلها منظر مريض، لكن كل هذه المواصفات لا تشكل اختلافاً كبيراً عندما يكون العضو الذكرى فى حالة اتصال مع المرأة.

- تشان لى: أنت تقصدين أن كل هذه الاختلافات فى حجم وشكل الأعضاء الذكرية لا يؤثر نهائياً على متعة المعاشرة؟

- سو نيو: إن الاختلاف فى الحجم والشكل هو ظاهرة خارجية، أما الجمال الأصيل ومتعة المعاشرة فهى من الاحاسيس الداخلية، فإذا أقبل الرجل على المعاشرة بالحب والاحترام فى الدرجة الأولى، ومن ثم قام بها بمشاعر أصيلة، فهل يمكن لاختلاف بسيط فى الحجم والشكل أن يؤثر عليه بشكل سيئ؟

- تشان لى: والاختلاف فى الصلابة والليونة؟

- سو نيو: العضو القصير والصغير إذا كان صلباً، يفضل على العضو الطويل والكبير إذا كان ليناً، إن من الأفضل جداً أن يكون العضو ليناً وضعيفاً وحذراً

وممتلئاً بالاحساس على أن يكون صلباً وقاسياً وفظاً وعنيفاً، لكن أفضل الحالات هو الوسط، فالعضو يجب ألا يصل فى أى أمر إلى الحد الأقصى.

- تشان لى: بعض الأطباء - بمساعدة مهارتهم وطبهم - يجعلون الأعضاء القصيرة والصغيرة أكبر وأطول، والأعضاء الضعيفة واللينة أقوى وأصلب، فهل تترك هذه العملية أثاراً جانبية ضارة؟ وماذا تعتقدين بخصوص أهميتها؟

- سو نيو: إذا كان الرجل والمرأة مستلطفين من قبل بعضهما البعض، فإن انسجامهما بحد ذاته يستطيع أن يجعل الأعضاء القصيرة والصغيرة أطول وأكبر، والأعضاء الضعيفة واللينة أقوى وأصلب، عندما يفهم الرجل التاو بشكل صحيح لن يضعف عضوه حتى بعد أن يكون قد عاشر مائة امرأة.

إذا كان الرجل قد درس التاو، فإنه يعرف كيف يتصرف بيانغه بمساعدة ين الشريكة، أنه يعرف كيف يتنفس بالشكل الصحيح ليقوى جوهره، أنه يعرف كيف يقتبس الماء ليساعد ناره، وهو يعرف كيف يحافظ على كنزه المنوى ولا ينزل طوال الليل، وهكذا يستطيع التعويض بسهولة عن نقصه البسيط، بل يمكن أن يحيا حياة مديدة أيضاً، لكن إذا كان الرجل يستعمل الأدوية المصنوعة من المعادن الخمسة، ويلتهم الطبخات التى يعتقد أنها تقوى نار شهوته، فكل هذا سوف يسرع فى انطفاء ناره، وسريعاً ما ينضب جوهر يانغه، إن هذه الوسائل الاصطناعية يمكن أن تسبب خراباً كبيراً.

٦- الاتجاهات الحديثة

هذا يشبه النصيحة التى يمكن أن يعطيها طبيب معاصر ذكى للمعالجين الذين ربما يأتون إليه بمثل هذا المرض، تكون المجلات الجنسية مليئة بالدعايات الخادعة، التى تعلن أن حجم العضو يمكن زيادته بسرعة، وأن اللعبة الجنسية والرغبة يمكن أن تتحسن بواسطة أنواع عديدة من المركبات السحرية، تكون أغلب الوسائل عديمة النتيجة فى أحسن الأحوال، ولكنها تسبب ضرراً مباشراً فى أسوأ الأحوال.

من الواضح جداً أن الرجال اليوم - وكما فى السابق - يعطون أهمية أكثر

مما ينبغى لحجم أعضائهم، وكل كتاب تعليمى جدى فى الجنس يضطر مجدداً أن يكرر هذه الحقيقة البسيطة، ويبدو أن ذلك لن يؤدى إلى نتيجة.

وجد ماسترز وجونسون فى أبحاثهما، أنه عند الانتصاب الفعلى تكون نسبة تضخم العضو اللين الأكثر طولاً أقل من مثيلها عند العضو اللين القصير، وبكلمات أخرى، إذا كان العضو فى حالة الاسترخاء بطول أربع بوصات، فإنه عند الاثارة يصبح بطول ست بوصات، أما العضو الذى يبلغ طوله ست بوصات فى حالة الاسترخاء، فإنه يغدو بطول سبع بوصات فقط عند الانتصاب، وهذا يعنى أنه ليس مهماً طول ذكركم عندما تستحمون فى الحمام، بل المهم كم سيكون طوله عندما يصبح فى المهبل، لكن من الصعب على الرجل ذى العضو الصغير أن يفهم ويقبل هذا الأمر، فالمقارنات التى تجرى فى المشالح المدرسية، والتى يجب أن تتراجع أمام مثل هذا المنطق البسيط، ليست مقبولة من الجميع فقط، بل هى محسوسة من قبل الرجل ذى الذكر الصغير.

٧- طريقة فو سين

مثلما ظهر الاهتمام بحجم الذكر منذ قديم الزمان، كذلك كان الحال فى كثير من الأمور فى الصين القديمة، فقد كان هناك أطباء أعطوا أهمية لحجم العضو، وحاولوا حل المشاكل النفسية لمراجعيهم تماماً كما يحاول أطباء الغرب أن يفعلوا اليوم، يعتبر فو سين أن حجم الذكر يشكل اختلافاً بالنسبة لبعض النساء فى الوصول إلى الاشباع التام، لذلك قام بتصميم طريقة مبتكرة لتكبير ما يعتبره - هو - عضواً صغيراً، لا يمكن لطريقة فو سين لتكبير العضو الذكرى أن تسبب أى ضرر، بالرغم من أنها تبدو غريبة، أنها تتألف بشكل أساسى من التمارين ولا تعتمد على أية عقاقير اصطناعية.

إذا كان عود الرجل النفريتى كبيراً وطويلاً بما فيه الكفاية عند المعاشرة بحيث يتناسب تماماً مع مقاس مهبل الشريكة، فإنه يستطيع عموماً اشباعها بمجهود أقل، على من يريد أن يقوم بعمل جيد أن يجهز فى البداية أداته، هذا ما يقال غالباً، ولذا من الضرورى أن نعلم أنه توجد طريقة لتضخيم الذكر الذى

يعانى من النقص، كل صباح وفى أى وقت من ساعة تزو «منتصف الليل» حتى ساعة فو «منتصف النهار»، فى ذلك الوقت الذى تتناقص فيه طاقة الين وتسود طاقة اليانغ، على الرجل أن يجلس فى غرفة هادئة متجهاً إلى الشرق ليتأمل، عليه أن يركز قوته الروحانية وأن يقطع اضطرابه، ويجب ألا تكون معدته ممتلئة أو فارغة أكثر مما ينبغى، كما يجب زفر الهواء من الرئتين ثم الشهيق لكى تمتلئان حتى البطن بهواء نقى، بعد ذلك عليه أن يتنفس تسعاً وأربعين مرة بعمق، ثم عليه أن يفرك كفيه حتى يصبحا ساخنين مثل النار، وبعدها يجب أخذ الصفن والذكر باليد اليمنى، وعليه أن يدلك بطنه تحت السرة باليد اليسرى بحركات دائرية باتجاه اليسار إحدى وثمانين مرة، وبعدها عليه أن يدلك المكان نفسه باليد اليمنى وبالشكل نفسه مع التفاف باتجاه اليمين إحدى وثمانين مرة أيضاً، بعدها عليه أن يمد يده اليمنى وأن يرفع «اليوخين» من جذره، وأن يؤرجحه ويهزه يميناً ويساراً وأن يصفق بقدميه كلتيهما عدداً كبيراً من المرات، وبعدها عليه أن يحضن امرأته بقوة، وأن يدفع «اليوخين» بحذر فى قصر الين «الفرج» مغذياً إياه من مفرزات المرأة فيما يتنفس هو أنفاسها «من وجهة نظر القدماء، يمكن لأنفاس المرأة أن تغذى أنفاس الرجل وبالعكس»، بعد ذلك يجب عليه أن يفرك قمته النفريتية براحتيه كما لو أنه يبرم خيطاً من ليفة عدداً غير محدود من المرات، فإذا قام بهذا لزمن طويل بما فيه الكفاية، فمع مرور الوقت سيلاحظ أن ذكره أصبح أكبر وأطول، لكن فو سين لا يقول ما هى المدة اليومية، أو ما هو عدد الأيام التى يجب أن يستمر فيها هذا التمرين، ومن الواضح أنه يجب أن يدوم إلى أن يلاحظ الرجل أن تأثيراً ما قد حصل.

إن كثيراً مما تقدم يبدو اليوم وكأنه طقس بسيط، لكن بالنسبة للتاويين كان فى نصائح فو سين بعض المعنى، لقد كانوا يؤمنون أن كل جزء من الجسم الإنسانى قابل للتدريب والتطوير، وعلى أساس هذه النظرية بالضبط كان الصينيون أول من ابتكر المعالجة الفيزيائية.

تطابق نصيحة فو سين إيمان التاويين بأنكم تستطيعون تركيز قواكم البدنية والروحانية على أهدافكم، وأن هذه الجهود تطابق التدفق الطبيعى لقوتى الين

واليانغ، وعلى سبيل المثال يضع فو سين شرطاً بأن تبدأ التمارين عندما تتناقص قوة الين، وتبدأ قوة اليانغ بالاقتراب، كذلك فإنه من الضرورى أثناء التأمل النظر إلى الشرق، ففى الشرق تشرق الشمس «وهى قوة يانغ»، عندها كل قوى الرجل تتركز فى تيار قوة اليانغ.

هل تعمل طريقة فو سين أم لا؟ لست أدرى، فأنا لم أجربه أبداً على نفسى، إلا أنها تحوى على الكثير من الأفكار الأصيلة عن الصحة، ونظرياتها كانت صحيحة بشكل عام، ولذا لن يكون هناك خطر إذا ما جربت.

إنه لمن المثير أن نشير إلى أن المؤلف المعروف روبرت تشارتام قد خصص فصلاً لحجم الذكر فى كتابه «نصائح للرجال»، يصف فيه تجارب وطرائق مختلفة لإطالة الذكر، وعلى الأقل اثنتان من التجارب المذكورة لها بعض من الصلة مع الطريقة الصينية القديمة، حيث إنهما تتضمنان التمارين والفرك، لكن تشارتام يضيف بشكل متسرع: «بصدق أقول، لقد وصفت هذه الطرائق لأهداف علاجية، بالقدر نفسه الذى توصف فيه بعض الوسائل الطبية، لأنه من غير الممكن تكبير حجم الذكر، إلا فى القليل، والقليل جداً من الحالات، بل حتى فى تلك الحالات التى تسمح فيها بنية الذكر بذلك».



التاو.. والحب
والعمر الطويل

كتب بين تزو: «يقدر الرجل أن يعيش طويلاً إذا حافظ على منيه، ورقى روحه واستعمل غذاء وشراباً صحيين. وإذا كان لا يعرف تاو الحب فليس هناك أهمية لما يأكله أو يشربه، فهو لن يعيش حتى الشيخوخة المتقدمة. إن اتحاد الرجل والمرأة يجب أن يشبه الأرض والسماء، فبفضل هارمونيا الين واليانغ بالضبط توحدت الأرض والسماء بشكل أبدى. لكن الرجل تجاهل طويلا هارمونيا الين واليانغ، لذا هو فى صحة وقوة متدهورتين، ولكنه إذا تمكن من جديد من تعلم تاو الحب لتجنب الأمراض، سيكتشف عندها فى يوم ما الطريق إلى الحياة المديدة من جديد».

الحياة المديدة هى فكرة ملحة عند الصينين، فإذا بلغ الرجل والمرأة الشيخوخة فى الصين القديمة، كانوا يتعاملون معهم بتفهم واحترام وتكريم. وإذا ما تمكنا من البقاء فى صحة جيدة، فالشيخوخة تغدو أفضل مراحل الحياة، كما كان الأطباء التاويون يعتبرون. إن الناس الذين عاشوا طويلاً كانوا فى هارمونيا مع قوى الين واليانغ الحيوية، وكانوا أقرب كثيراً إلى الوحدة النهائية التى تخلد كل ما هو فى السماء وما هو على الأرض. وهكذا فالحياة المديدة لم تكن مجرد مأثرة زمنية بل مثالاً للجميع فى الكيفية التى يجب أن تعاش فيها الحياة، وقد كان الاحترام المرافق للمتقدمين فى السن اعترافاً بهذا.

١- ممارسة الحب والحياة المديدة

فى الصين القديمة ارتبطت الطريقة الصحيحة لممارسة الحب بالصحة الجيدة، والنصوص القديمة كلها بلا استثناء تؤكد على أن تطبيق تاو الحب هو وحده العامل الأكثر أهمية لإطالة الحياة. لقد تمكن قدماء الصينيين -

وبمصطلحات قد تبدو لنا غير علمية - من الوصول إلى بعض النتائج الحديثة.

يتطرق الحوار بين الإمبراطور تشان لى وسو نيو إلى تأثيرات تطبيق التاو. تشان لى كان متعباً من ممارسة الحب فى ذلك الوقت، وها هو يقول لسو نيو:

- تشان لى: يبدو لى أنه لم يعد عندى رغبة أكثر بممارسة الحب، فما هو رأيك بهذا الشأن؟

- سو نيو: لا، لا يجب التصرف بهذا الشكل. إن للأرض والسماء انفتاحها وانغلاقها، وللين واليانغ نشاطهما وأبعادهما. والكائنات الإنسانية يجب ألا تتصرف ضد الطبيعة. والآن جلالتكم يريد أن يمتنع عن ممارسة الحب، وهذا ضد الطبيعة. عندما لا يكون الين واليانغ فى تواصل فإن أياً منهما لا يستطيع أن يوازن الآخر ويتناسق معه. إننا نتنفس لنتمكن من تبديل الهواء القديم المستخدم بهواء نقى، وعندما لا يقوم عودا لنفريت بأى فعل فإنه يضمر، ولهذا السبب لابد من تمرينه بانتظام، وإذا كانت هناك إمكانية لممارسة الحب ومعرفة كيفية التحكم والسيطرة على القذف «المنوى»، فإن الكثير يمكن الحصول عليه من ذلك، وهذا بالضبط ما نسميه عودة التشين. إن عودة التشين مفيدة جداً لصحة الرجل.

وفى حادثة أخرى يسأل الإمبراطور سو نيو: «فى تواصل الين واليانغ يكون التناسب الصحيح ذا أهمية حيوية، أريد أن أسمع منك عن هذا الموضوع».

- سو نيو: إذا كانت الثنائية «الرجل والمرأة» تطبق التاو بشكل صحيح، يبقى الرجل سليماً ومفعماً بالشباب، وتتفادى المرأة مئة مرض، وسيتمتع كلاهما بهذا حتى النهاية، وفى الوقت نفسه سيزيدان قواهما الفيزيائية. لكن إذا كانا لا يعرفان جيداً كيف يطبقان التاو، فممارسة الحب ستغدو ضارة لصحتهما. ولكى تحصل الثنائية على الفائدة من التاو، عليها أولاً تعلم التنفس الصحيح بشكله الطويل والعميق، لأن ذلك يجعلهما يسترخيان. ومن الضرورى لهما أن يشعرا بالثقة بالذات ليطمئن قلباهما. وعليهما أن يصلا إلى حالة من التوافق بين رغبتيهما كى لا يحدث خلاف، فعندما ينجحان فى هذه المسائل

الجوهرية الثلاث، سيكون التاو تماماً فى خدمتهما.

كما أنه عليهما أن يعيرا الاهتمام للأمور العلمية، مثل درجة الحرارة، حتى لا يكونا فى جو شديد الحرارة أو شديد البرودة، ولوضع معدتيهما أيضاً بحيث لا تكونان شديدتى الفراغ. كما أنه عليهما أن يقوما بالعملية بيسر، بحيث لا تكون الرهزات شديدة السرعة ولا شديدة العمق. إن الحيوية الجيدة المشتركة تتحق عندما تكون المرأة فى حالة إشباع تامة، والرجل غير منهك بعد.

٢- عبادة الشباب الحديثة

الحياة المديدة هى فكرة ملحاحة ليس فقط عند الصينيين وحدهم، ففى أيامنا لا يستخدم غالباً مصطلح «الحياة المديدة» لكن هذا بالضبط هو قصدهم. لقد أسسنا فى الغرب عبادة الشباب، ففى أمريكا وفى أوروبا، أصبح ملحوظاً حماس المتقدمين فى السن الشغوف للبقاء شباباً. منذ عشرة أعوام كان بإمكان الرجال والنساء أن ينصرفوا شاكرين إلى الاعتناء بجنائنهم وحياكتهم، أما الآن فهم يمارسون أنواعاً «شبابية» من الرياضة، مثل الركض والغطس، كما أن ثيابهم، شعرهم، لون وجوههم، وسلوكهم الكلى يعكس رغبتهم فى الحفاظ على فهم الفرح وطاقة الشباب، بل إن أفكارهم تكيفت بحيث تبقيهم فى تساو مع الشباب، ولم لا؟ فبالنسبة لمن يطبق التاو تحقيق كل هذا سهل تماماً، إن تلاميذ التاو كانوا يفهمون كلمات المعلم التاوى المعروف فى القرن الرابع تساو تسو تزو «غو هون»: «إن أفضل وسائل الطب والدعم فى العالم كله لا يمكنها مساعدتكم، إذا كنتم لا تعرفون تاو الحب ولا تثقون به..».

وبغض النظر عن اللغة المنمقة، فالحكمة الصينية القديمة فى الحب والجنس تمتلك قاعدة متينة فى العلوم الطبيعية، فأعضاؤنا الجنسية هى تماماً مثل كل أعضائنا الأخرى، إنها تحتاج للاستخدام المنتظم والتمرين لكى تبقى سليمة وقوية، ونضيف: إن العلم الحديث أثبت أن الهرمونات شديدة الارتباط بعملية الهرم، وأن جهازنا الجنسى يتضمن غدداً ذات أهمية حيوية تفرز الهرمونات، وعلى الصعيد النفسى أيضاً، تعطى ممارسة الحب توتراً إضافياً لروح الإنسان،

لا أحد يرضى بأن يشعر بأنه هرم جداً على ممارسة الحب، إن الذين لايزالون قادرين على الشعور بأنهم يستطيعون أن يحبوا وأن يكونوا محبوبين، بشكل مستقل عن العمر، لايزال أمامهم وقت طويل يتخلصون فيه من الشعور الفظيع بالوحدة والعزلة، اللتين يعانى منهما الكثير من المتقدمين فى السن.

يعتقد بعض الناس أن الدافع الجنسى يزول بعد انتهاء المرحلة المتوسطة من العمر، وهذه خرافة أخرى أيضاً، إذ من الممكن أن يضعف الدافع لممارسة الحب عند بعض الأفراد، ولكن قطعاً ليس عند الجميع، لقد اكتشف ماسترز وجونسون وجود ارتباط السن الذى يبدأ فيه نشاطنا الجنسى والسن الذى يتوقف فيه هذا النشاط، وعلى ما يبدو كلما كانت البداية أبكر كان الاستمرار أطول، وكلما كان النشاط الجنسى أكثر فاعلية فى الشباب، فالاحتمال أكبر بأنكم تستطيعون - كما فى السابق - أن تكونوا نشطاء فى العمر المتقدم، إن السبب الذى يجعل الرجال والنساء غير قادرين على ممارسة الحب طوال حياتهم غير واضح على الاطلاق.

٣- القذف المنوى فى العمر المتقدم

إن ما يضعف فعلاً فى العمر الأكثر تقدماً هو الحافز عند الرجال على القذف، وبما أن الرجال الغربيين لا يفهمون أن القذف والرعشة ليسا الشئ نفسه، فهم يعتبرون أنهم قد بدؤوا يضعفون، تعطى سيمون دى بوفوار فى كتابها «العمر المتقدم» وصفاً حياً يبين كيف أن هذا التصور الخاطئ قد أثر على رجل يسمى بول لوتو، فهى تكتب: «أننا نملك دليلاً بارزاً يتعلق بموقف رجل متقدم فى السن من جسده ومظهره ومن الجنس، إنها يوميات لوتو»، وتكتب بوفوار أيضاً: قابل لوتو امرأة أعجبته جداً، وكان عمره خمسون سنة، وعمرها خمس وخمسون سنة، وهو يسميها «المدام»، ويصفها هكذا: «إنها فى الحقيقة جذابة، وكأنها خلقت خصيصاً للمتعة، وهذا الأمر يوافق ذوقى تماماً».

وبعد سبع سنوات اختفى الجزء الأكبر من توافقهما، ولم يعد يستطيع ممارسة الحب بتلك الكثافة، لقد وصلت علاقة الحب إلى طورها الثانى: «لقد

كانت احاسيسنا واحتضاناتنا هى فقط ما يربطنا ببعض، وما تبقى كان قليل الأهمية بشكل استثنائى، إنه لم يعد يصفها بـ «المدام»، وبدلاً من ذلك يصفها بـ «الفهدة»، وهذا يشبه ما كان الرجال العقيمون والمخيبون للآمال يصفون به نساءهم، أولئك الرجال الذين كانت شريكاتهم غير المشبعات تجبرهم على القيام بالنشاط الجنسى بالقوة، كان بمقدورهم أن يتذكروا المثل القديم القائل «النساء بعد الثلاثين يكن كالذئاب، والنساء بعد الأربعين يكن كالنمرات».

فى كلا المثالين تعكس المقارنة ببساطة الحالة المنهكة للرجل وليس الشهية الجنسية للمرأة، وإن سلوك لوتو هو ما يفعله عادة الرجال الذين فى سنه، وهو اليوم قد اختصر ممارسات الحب وصرف الطاقة على السعادة والرفاهية الخاصتين به وبشريكته.

بعد مرور سنتين آخريين، عندما أصبح عمره تسعاً وخمسين سنة، بدأ الطور الثالث من العلاقة، وصار يسمى امرأته بـ «العقاب»، إنها لاتزال جذابة بالنسبة له، لكنه يخاف من أن تكون الممارسة الكثيرة للحب مميتة بالنسبة له، وها هى يومياته تتخذ طابعاً سوداوياً: «هل يمكن أن يكون قذف واهن أثناء ممارسة الحب أفضل من الماء إلا بقليل؟».

لقد انهكته ممارسة الحب، وقد نصحه طبيبه بالامتناع عنها، وحاول أن يفعل ذلك، لكن ليس تماماً، فقد أخذ بالاستمناء، والذين يعرفون التاو يدركون حالاً أن هذا ليس بحل، إن الاستمناء بالنسبة للرجال هو ضياع للجوهر الذكرى، دون أن يعوض بالجوهر الأنثوى المتنامى.

إذا لم يكن هناك هارمونيا الين واليانغ، فالعملية عديمة الفائدة، وهذا ما كان بالنسبة للوتو، فقد عانى من الرغبة فى ممارسة الحب، ولكنه لم يجرؤ على ذلك، وقد فقد متعة رؤية ومداعبة المرأة العارية، وتحولت سنوات شيخوخته إلى «مرارة عميقة»، هذه الصورة فى حقيقة الأمر معروفة جداً، إن لوتو لم يكن أغبى من الأكثرية عند وقوعها فى مثل هذه الحالة، وأبحاث ماسترز وجونسون تؤكد ما كان يعرفه الصينيون القدماء منذ قرون عديدة، فقد أعلنوا بعبارات لا

تحتمل أكثر من معنى واحد، أن الرجل المسن يستطيع أن يكون عشيقاً نشيطاً بشرط ألا يدع نفسه ينزل.

٤- التحكم بالقذف المنوى والعمر المديد

تحوى مخطوطات تاو الحب الكثير من الأحاديث عن الحياة المديدة، وللحق نقول إن عنصر المبالغة تمكن من الدخول فى بعض هذه الأحاديث، بالرغم من أن الصينيين القدماء - بل والصينيين المعاصرين - معروفون بقوة تحملهم، إن الكلام عن رجال عاشوا مائتى سنة يبدو فيه مبالغة، ولكن ما هو قليل الاثارة للشك، هو سبب الحياة المديدة، فحتى إذا حذفنا المبالغة، فهم مع ذلك عاشوا طويلاً، فكيف تمكن معلمو التاو أن يبقوا أصحاء وصلبين حتى بعد عامهم الثمانين، والتسعين أو المائة، فى الوقت الذى تصبح فيه غالبية الناس عجزة، مرضى بل ومقعدة فى الفراش؟! ذلك ما توضحه سو نيو لتشان لى فى أحد حواراتها:

- تشان لى: سمعت أن الناس فى الماضى البعيد عاشوا حتى مائتى سنة، وفى الماضى غير البعيد كثيراً حتى مائة وعشرين سنة، والناس فى زماننا يموتون فى حالات كثيرة حتى قبل بلوغ الثلاثين، إن قليلاً من الناس فقط هم فى حالة عدم توتر وفى سلام مع أنفسهم، كما أن الكثيرين يعانون من الأمراض، فما هو برأيك سبب هذا؟
- سو نيو: غالباً ما يموت الناس فى زماننا فى شبابهم بسبب جهلهم بأسرار التاو، إنهم شباب وجذابون، لكنهم يقذفون تشينهم بدون نظام عندما يمارسون الحب، وهذا هو ما يقطع جذور ومنابع حيواتهم، فكيف بإمكانهم أن يعيشوا طويلاً؟!

٥- تاريخ موجز للحياة المديدة فى الصين

إن تشان لى وهو - كما تقول كتب التراث - أحد أتباع تاو الحب المستنيرين، قد عاش مائة وإحدى عشرة سنة، وخمسة من أصل ستة من ذريته قد عاشوا فى الواقع ٩٨، ١٠٥، ١١٧، ٩٩، ١٠٠ سنة، هذه المعطيات مأخوذة من كتاب «شى

تشى» «السجلات التاريخية» لسين تسين، وقد تبعه الكثير من المؤرخين المتأخرين، وقد اعتبر أغلبهم هذه المعطيات حقيقية، ونحن بدورنا سنسمح لأنفسنا بقبولها، وسننظر فى الأسباب الممكنة لمثل هذه الحياة المديدة، إن أحد الأسباب يمكن أن يكون المصادفة المحضة، أو وراثة الميزات الوراثية، والسبب الآخر - الذى لا يلغى الأول - هو أن تشان لى كان يطبق تاو الحب ثم نقل تطبيقاته هذه لأبنائه، وهم بدورهم نقلوه لأبنائهم.

عندما نتعمق أكثر فى التاريخ، نجد أنه خلال التسعمائة سنة الأولى، التى دخلت فى تاريخ الصين المكتوب، لم يعش أى إمبراطور طويلاً كما عاش تشان لى وذريته، وفى واقع الأمر إن الكثيرين منهم لم يعمروا طويلاً لأسباب مختلفة، إن تاو الحب يستطيع تقديم تفسير ممكن، فبعد موت سادس أبناء تشان لى مى بدأ تاو الحب ينسى بالتدريج، وهذا ما جرى حتى القرن السادس قبل الميلاد، عندما بعث التاو بفضل لاوتزو، مؤلف كتاب «تاو - تى - تشين»، عن هذا الحكيم المميز حفظ فقط أكثر المعلومات تقطعاً، فحسب معطيات «السجلات التاريخية» كان اسمه العائلى هو «لى»، أما «لاو» فتعنى بالصينية «المجرب»، إن لاوتزو - كما يعتبرون - قد عاش من مائة وستين إلى مائتى سنة، ويعلق سين تسين فى «السجلات التاريخية»: «لقد عاش طويلاً هكذا، لأنه من معتنقى التاو».

خلال الألفين وخمسمائة سنة اللاحقين من تاريخ الصين، كان هناك حالات تعمير «حياة مديدة» منفردة، وفى كل حالة تقريباً كان هذا نتيجة تطبيق تاو الحب، إن الأكثر أهمية هو كتاب يون تشان غون، لكننا فقط فى النصف الثانى من سلالة هان، المعروفة بهان المتأخرة، نجد بالفعل حالة جلية، يحدث فيها التعمير بفضل ممارسة تاو الحب، يحتوى التاريخ الرسمى لهذه المرحلة «غوى هان» سيرة حياة الطبيب التاوى والجراح هوا تو الذى عاش حوالى مائة سنة محافظاً على شبابه وعلى نشاطه المهنى حتى مماته، وهو لم يمت بسبب الشيخوخة، إنما تم إعدامه من قبل تساو تزو، السياسى الجائر، الذى حقد على هوا تو، بسبب رفضه أن يكون طبيبه الخاص، ولو لم تنقطع حياته بهذا الشكل،

فمن يدرى كم كان يمكن لهوا تو أن يعيش.

تشير سيرة حياته إلى أن سلالة هان كانت بشكل خاص غنية بالعباقرة العظام والمبدعين، وبالأخص تذكر ثلاثة أشخاص: دين هوى غوان وتين يو ولو هيو جين، وكلهم تتلمذوا على يد يون تشان غون، ومارسوا تاو الحب، وقد عاش دين هوى غوان أكثر من مائة سنة، وحافظ - كما يقال - على رجولته كما لو كان فى سن الثلاثين أو الأربعين سنة.

يتعلق المثال المثير الآخر من عصر سلالة هان بـ «فو تزو دو»، صهر البيت الإمبراطورى، فذات مرة عندما كان الامبراطور هوى فو يمارس الصيد على ضفاف نهر فاى، لاحظ أن فو تزو دو، الذى كان يبلغ عامه الـ ١٣٨ فى ذلك الحين، يملك هالة غير طبيعية حول نفسه، وقد سأل خادمه مون فال جوو عن هذا الشخص المسن، فأجابه: «إن القوة الحيوية لهذا الرجل هى فى اتصال مع السماوات، لأنه يمارس تاو الحب»، فأمر الإمبراطور خادمه بالابتعاد، لأنه يريد الكلام مع فو تزو دو على انفراد، ثم سأل فو عن تاو الحب، فأجابه: «إن تاو الحب هو سر صعب، ولهذا السبب بالذات لم أتكلم - أنا خادم جلالتكم - قطعاً عنه فى السابق، وكذلك لأن قليلاً من الناس يستطيعون فعلياً ممارسته، وهذا سبب آخر جعلنى لا أكشفه سابقاً، لقد درست تاو الحب عند لين يان تزو «أحد معلمى التاو»، عندما كنت مريضاً جداً فى عامى الستين، وحتى اليوم مارست التاو ثلاثاً وسبعين سنة، إن كل من يسعى إلى طول العمر، عليه أن يبحث عن منبعه فى الحياة، وسر كل هذا يكمن فى عدم القيام بالقذف حتى عندما يكون الرجل منجذباً جداً إلى جمال شريكته، إن القذف الاضطرارى يسبب كل أنواع الأمراض».

حسبما يقول غو هون، كان عمر فو تزو نحو مائتى سنة عندما مات، ولو أنه لم يبدأ بممارسة التاو قبل عامه الخامس والستين، لكان عليه أن يمتلك تجربة شخصية أطول مع القذف الإجبارى، ومن الممتع أنه أشار للإمبراطور إلى هذه النقطة.

قبل نحو سنة خلت، ثم أيضاً تسجيل حادث تعمير آخر مثير، والسبب هو أن

الناس فى هذه المرحلة اللاحقة صاروا يعرفون التاو أقل فأقل، وعلى أية حال، إننا نرى فى عصر سلالة لين «١٣٦٨ - ١٦٤٨» رجلاً يستدعى «مسناً من مقاطعة تشيغين» وفى إعادة نشر كتابين عن تاو الحب يكتب ما يلى:

«فى فترة حكم الإمبراطور هى تسون، حصل التاوى دوو تشين - هيم على حماية الإمبراطور بحضور حاشيته، بفضل معارفه السحرية، لكن معرفته لتاو الحب كانت حقيقية، إن واقعة أن الإمبراطور قد عاش إلى عمر جد متقدم، وهى كلياً نتيجة لممارسة تاو الحب، الذى علمه إياه ذاك التاوى، وكمهتم بالتاو قمت برشوة أحد موظفى القصر، وحصلت منه على نسخة من هذين الكتابين السريين لذلك التاوى، اللذين كتبا فى عصر سلالة تان «٦١٨ - ٩٠٦» من قبل لو دو - بين، وفى عهد دو سين فى الوقت نفسه، وعندما حاولت القيام بتطبيق ما قرأته فى هذين الكتابين، وجدت ذلك صعباً فى البداية، ولكن بعد مرور بعض الوقت صار الأمر طبيعياً، وعلى مدى ستين سنة أحببت أكثر من مائة امرأة. وربيت سبعة عشر ابناً «إن التحامل الذى كان موجوداً ضد النساء فى ذلك الزمن جعله يهمل عدد البنات اللواتى كن لديه»، وخدمت خمسة إمبراطورات، وبالرغم من أننى فى سن متقدم، مازلت غير متعب من ممارسة الحب، وباستطاعتى أن أشبع عدة نساء فى ليلة واحدة، وبالرغم من أن السماء أنعمت على بطول العمر، إلا أننى لا أستطيع أن أنكر، أن تاو الحب ساهم فى قسط كبير من ذلك، وكما يقول المثل القديم: «إن أولئك الذين لا يعطون مهارتهم وعلمهم لأحد، ينتهون نهاية سيئة، وبما أن حياة الإنسان لا تستمر طويلاً بعد المائة عام، لا أستطيع إبعاد فكرة أن هذين الكتابين سيضيعان عندما أموت فى يوم ما، لذلك قمت بإعادة نشرهما، متمنياً أن يتمكن كل الرجال فى العالم من استخلاص المنفعة منهما، وبلوغ العمر المتقدم، وإذا كان هناك شكاكون يرتابون فى صحة هذين الكتابين، فنسمح لهم بأن يضيعوا فرصهم فى تحقيق طول العمر، ولم على أن أقلق من أجلهم؟

تمت الكتابة فى الشهر القمر الأول من ربيع ١٥٩٤، من قبل المسن ذى الخمس وتسعين سنة من تشيغين، فى قاعة الفطر الأرجوانى على جبل دينى داى».

علاقة «مايو - سبتمبر» وتاو الحب

على الجانب الشرقى من الشارع تعيش ثنائية متشاكسة، حيث الزوج فتى وجميل بشكل مميز، وعلى الجانب الغربى من الشارع تعيش ثنائية متحابة منسجمة، حيث الزوج مسن وليس فيه ما يلفت النظر، لماذا؟! ببساطة لأن المسن الذى لا يترك أى انطباع يعرف كيف يشبع امرأته، أما الشاب الجميل فلا.

أحد معلمى التاو المجهولين كتب هذا الايضاح عن الحب والعمر: «إن المجتمع الذى يمارس فيه التاو، ويتحقق فيه طول العمر، ولا يترافق التقدم فى السن مع العجز، لا تنطبق عليه القواعد المعتادة، فالناس من أعمار مختلفة يستطيعون ممارسة الحب والزواج والعيش معاً بسعادة».

بالدرجة الأولى لم يكن عمر الإنسان يعنى المعنى نفسه الذى يعنيه فى هذه الأيام، إن الإنسان الذى عمره الآن خمس وستون سنة - كما يعتبرون - يدخل فى غروب العمر، ولكن بالنسبة لمن يطبقون التاو هذا ليس بعمر متقدم، وباستطاعتهم أن ينتظروا ثلاثين أو أربعين سنة من الصحة الطيبة الجيدة، إن الرجال والنساء ذوى الخامسة والستين سنة يستطيعون بسهولة أن يحبوا شريكاً فى العشرين أو الثلاثين من عمره، وما نسميه اليوم قصة حب «مايو - ديسمبر» كان بالنسبة لأتباع التاو أكثر شبهاً بقصة حب «مايو - سبتمبر».

إن أغلبية نصوص تاو الحب القديمة تنصح بشكل خاص بهذا النوع من العلاقات، ففى أحد الكتب، والذى يحمل عنوان «سو نيو تشين»، يجرى الكلام عما يلى: «إذا تعاشر رجل مسن مع امرأة فى مثل سنه، فإنهما حتى إذا تمكنا من انجاب طفل، فهو - كقاعدة - يعيش حياة طويلة، وإذا تمكنت امرأة فى الخمسين من معاشرة رجل شاب، فهما على الأغلب لايزال يستطيعان أن ينجبا ولداً».

١- التحامل الاجتماعى

جعلت الثورة الجنسية فى السنوات الأخيرة فى الغرب، قصص حب «مايو - سبتمبر» مقبولة أكثر مما كانت عليه فى السابق، لكن المجتمع لايزال لديه تحامل ضدها، فالناس - وكما فى السابق - مازالوا ينظرون إلى مثل هذه الثنائيات وكأنها تمارس نوعاً من الفجور، ويعد شارلى شابلن وأونا أونيل واحدة من هذه الثنائيات المعروفة، التى بعقدها القران أثارت موجة من الاستنكار والسخرية، كان عمرها سبعة عشرة سنة وعمره أربعاً وخمسين سنة، وكان مطلقاً لثلاث مرات، ولكنهما كانا قويين بما فيه الكفاية ليتحملا أسوأ تأثيرات التحامل الاجتماعى، وقد استمرا بإزعاج المفترين عليهما بزواجهما الناجح والسعيد.

٢- العلاقة بين المرأة الشابة والرجل المسن

لن يدهش من يعرفون تاو الحب، من وجود قصة سعيدة من هذا النوع، لأنهم يعرفون أن العلاقة بين الرجل المسن والفتاة الشابة تتمتع ببعض الأفضليات الحقيقية، بالدرجة الأولى، غالباً ما يصل الرجل المسن إلى الانتصاب ببطء استجابته للعبة الجنسية، وحيث إن المرأة الشابة تفرز ما فيه الكفاية من الملزجات المهبلية، التى تعد نعمة بالنسبة له، فهو يستطيع إيلاج ذكره بسهولة أكبر فى مهبلها من دون الحاجة إلى انتصاب تام، وبعد الدخول فى مثل هذا الوسط المحيط الريان، يغدو تحقيق الانتصاب التام أمراً بسيطاً بالنسبة للرجل الذى يعرف التاو، ومن جهة المرأة، إن مثل هذا الإجراء الحذر المبطىء، يمكن أن يكون أكثر جاذبية وتفضيلاً بالمقارنة مع الانتصاب المتعجل المخيف، الإيلاج العنيف والقذف السريع، ثانياً: إن المرأة الأكثر شباباً لا تفرز بسرعة كمية كافية من الملزجات فقط بل تحافظ عليها لمدة أطول، إن منبعها لا ينضب تقريباً فى أغلب الأحيان، وهو يستمر بقدر ما تجرى بشكل ما إثارتها، وهذا مفيد لكليهما، وتماماً مثلما يحقق هو الانتصاب ببطء، فهو كذلك ينهى ببطء، وهذا عامل مهم يستطيع أن يجلب لها الغبطة النشوانية، التى لا يمكن أن يحققها الكثير من الشباب غير المجربين، يمكن للرجل المسن والفتاة الشابة أن يشكلا تركيبة

ممتازة، ثالثاً: إن المرأة الشابة تنشر رائحة الشباب والنضارة الطبيعية، ولاغناء عن هذا فهو «أى الرجل المسن» يساعد على إيجاد جو من الهدوء والثقة، الذى يستطيع إيجاده فقط القليل جداً من الشباب غير المجربين، ورابعاً: وهذا هو الأهم، أن المرأة الشابة لديها مهبل أكثر ضيقاً بدرجة كبيرة، وهذا يشد على الذكر، ويهيج الرجل المسن والعشيق الأكثر خبرة، فإذا كان الرجل ممارساً للتاو، فهو يعرف كيف يتحكم بالقذف حتى فى تلك الحالات المهيجة، وهذا أيضاً يعطى المرأة الشابة متعة كبيرة، بسبب أنها تستطيع الإحساس بسروره الناتج من الاثارة والعرفان النابع من القلب، فيما يمكن أن يقف الرجل الشاب من هذا موقفه من الخطر الكبير، بل المصيدة.

٣- العلاقة بين الرجل المسن والمرأة المسنة

لا تنطبق تلك الميزات دائماً على العلاقة بين الرجل المسن والمرأة المسنة، فأحياناً تجد النساء المسنات صعوبة فى ممارسة الحب بنشاط ولفترة طويلة كما فى السابق، وأحياناً لا تستطيع مهابلهن أن تفرز ما يكفى من الملزجات، إن جولة أو جولتين قصيرتين من ممارسة الحب فى الليلة الواحدة هى كل ما يستطعن احتماله، وغالباً ما يطلب من الرجل جهد كبير حتى من أجل الحصول على تلك الكمية من الملزجات، ولذا عليه أن يحرضها بشكل أكثف بكثير، ولمدة أطول بكثير مما يلزم للمرأة الأكثر شباباً، ويمكن للملزجات الاصطناعية أن تساعد، ولكنها تعد بديلاً سيئاً، وهذا يمكن أن يفسر لماذا يضيع الرجال المسنون النشاط والاهتمام بشريكاتهم المسنات، ويقعون فى عنة حقيقية أو متوهمة، لكن إذا ما اتيحت لهم إمكانية ممارسة الحب مع امرأة شابة جذابة، فإنهم يصحون بسرعة.

٤- الجاذبية ليست دائماً أحادية الجانب

الانجذاب بين الرجال المسنين والنساء الشابات ليس دائماً أحادى الجانب، فالكثير من النساء يفضلن الرجال المتقدمين فى السن كشركاء عشقيين، لكنهم يضطرون للتصرف بشكل مغاير أمام وجه المجتمع المتحامل المدين، إن الكثيرين

من الرجال المسنين يستطيعون أن يوفروا للمرأة الشابة الشعور بالأمان، وجاذبيتهم - على عكس الاعتقاد السائد - لا تقوم على أساس الغنى المادى، هؤلاء الرجال قد كونوا تجربة كافية عن مسرات الحب ومراراته، وهكذا فقد عرفوا على مر السنين قيمة الحنان الأصلية، وكثير من الشابات يجدن هؤلاء الرجال جذابين لهذا السبب بالضبط.

يكمن عامل آخر فى خوف النساء الشابات من أن يصبحن هن أنفسهن مسنات، فإذا ما عقدت إحدى الشابات قرانها مع أحد أقرانها «أبناء جيلها»، فهى تخشى أن يقرر ذات يوم أن يتركها من أجل امرأة أكثر شباباً، بالنسبة لهذا النموذج من النساء، يوفر الزواج من رجل مسن شعوراً محدداً بالأمان، فهى تعرف أنه عندما تصبح هى فى الخامسة والأربعين - مثلاً - سيكون هو فى السبعين، وهى بالتالى لن تشعر بذلك الخطر، وهذه العبارة قد قيلت بشكل شبه حرفى من قبل إبدنا أوبراين لـ نيل لون فى كتابه «كلمة للنساء».

تصب هذه الحجج الجدية فى مصلحة العلاقة بين الرجل المسن والمرأة الشابة، لكن يجب أن تمر مدة زمنية ذات شأن، قد تقصر أو تطول، قبل أن تصبح هذه العلاقات مقبولة بشكلها الحقيقى، فهل هناك الكثير من الأمهات اللواتى يسمحن لبناتهن بإقامة علاقة مع رجل شديد التقدم فى السن؟ وهل هناك الكثير من النساء المسنات غير المتحاملات بالقدر الكافى، واللاتى ليس لديهن شعور ضمنى بالغضب على المرأة الشابة التى تعقد مثل هذا القران؟!

٥- مميزات العلاقة بين المرأة المسنة والرجل الشاب

أحد الأشياء التى بإمكانها أن تسرع العلاقات الأكثر استنارة، يكمن فيما لو أن المجتمع استطاع أن يكون أقل صرامة تجاه علاقات النساء المسنات مع الرجال الشباب، لكن المجتمع فى واقع الأمر، يدين هذه العلاقات بقساوة أكثر، إن النساء المسنات يتهمن بالغباء بل حتى يتهمن بالنيمفومانيا[1] «الشبق»، لكن الحقيقة هى أنه فى مثل هذه العلاقات لا يوجد دائماً شىء ما غبى أو غير

(١) النيمفومانيا (nimophania): هى حالة «الشبق الجنسى النسوى» المرضية، والكلمة يونانية الأصل مؤلفة من كلمتين هما «nymphe: فتاة، أو حورية» و«mania: هوس».

طبيعى، بل على العكس من ذلك، يمكن قول الكثير عن منفعة الطرفين كما سلف وأشرنا فى الفصل المتعلق بالتحكم بالقذف.

يمكن للمرأة المسنة أن تكون أكثر تعاطفاً وتفهماً لصعوبات الشاب الجنسية، من الشابة التى فى مثل سنه، وفى حالات الخجل وعدم الثقة بالنفس يمكن أن يكون هذا مهماً لسلامة الشباب الجنسية، أما العامل المهم الثانى فهو يكمن فى أنه إذا كانت المرأة المتقدمة فى السن قد أنجبت أطفالاً، فإن مهبلها غالباً ما يكون أقل ضيقاً أى أنه قد صار متسعاً إلى حد ما، وهذا بالضبط ما هو جد للرجل الشاب، الذى لم يطور بعد تحكماً كافياً بالقذف، إن المهبل الأقل ضيقاً لا يناسب كثيراً الرجل المسن الذى تعلم تاو الحب، ذلك لأنه لا يوفر التحريض الكامل.

يحقق الرجال الشباب الانتصاب عند الاثارة تقريباً دائماً وهذا يمكن أن يثير جداً بعض النساء المتقدمات فى السن المجربات، تماماً مثلما يستطيع المهبل الغنى أن يحرض الرجل المسن، إن النظر إلى ذكر الشاب، التام الانتصاب، الصلب والمندفع، ومداعبته، يمكن أن يجعل المرأة المتقدمة فى السن تفرز لزوجة تكفى لفترة ممارسة الحب كلها، أما الرجل المسن فقد لا يهيجها خلال فترة زمنية كهذه.

يمكن أن ينجذب الرجال الشباب من جهتهم إلى النساء المتقدمات فى السن للأسباب نفسها التى تفضل فيها الفتيات الشابات الرجال المتقدمين فى السن، فبعض الشباب يستمتعون بالاهتمام الذى ينالونه عندما يحرضون الغرائز الأمومية عند المرأة المسنة، وبعض الشباب الأصغر سناً يمكنهم أن يجدوا أن هذه التركيبة من الحب الجنسى والأمومى لا تقاوم.

لذلك، أنه لمن المأساوى أن تتم هذه العلاقات سراً أو خلسة، ولو أننا كنا أكثر تفهماً بقليل، لرأينا أن من الواجب دعم هذه العلاقات لا إدانتها، ولسرنا على الطريق المستقيم لحل مشاكل الكثير من النساء المسنات الوحيدات والرجال الشباب الخجولين.

٦- الصحة الشخصية

إن علاقة «مايو – سبتمبر» – كقاعدة – تساعد الرجال والنساء المسنين ألا ينسوا أنفسهم، لكن لايزال يوجد كثيرون من المسنين وغير المسنين كثيراً، الذين لا يفهمون تماماً أهمية مظهرهم الخارجى بل صحتهم الشخصية.. يروى بيرتراند راسل فى «سيرته الذاتية»، كيف كاد النفس الكريه يقضى على علاقته مع شابة جذابة: «كنت أعانى من البيوريا[١]، بالرغم من أننى لم أكن أعلم ذلك، وقد جعل هذا نفسى كريهاً، ولم أعلم بهذا أيضاً، ولم يكن بمقدورها السماح لنفسها بالاشارة إلى ذلك، لكن فقط بعد أن اكتشفت هذه المشكلة وعالجتها، سمحت لى بأن أعلم كم كانت معاناتها من ذلك شديدة».

ليست تجربة راسل نادرة، وهى تذكرنا بأنه علينا أن نبذل الكثير من الجهد لإزالة رائحة النفس الكريهة من كل من الشريكين، لأنها يمكن أن تدل على وجود مرض جدى، ولأنها مكروهة جداً فى الحب.

٧- خاتمة

يجب أن يكون الازدياد المطرد فى عدد علاقات «مايو – سبتمبر» واحداً من نتائج الثورة الجنسية، إن الناس غالباً ما يظنون أنه قد حالف الرجل المسن الحظ، إذا «أوقع» بعشيقة شابة، لكن هذا جيد للطرفين كليهما، فالشريك الفتى أو غير المجرب يمكن أن يعرف الكثير ويستمتع بالكثير، إذا ما تعلم – أو تعلمت – مع عشيق متقدم فى السن، وفى الواقع إن الكثير من الشباب والشابات يبدأون بالفعل الحصول على اللذة المنشية من ممارسة الحب، فقط بعد مثل هذه التجربة، إن اثنين من العشيقين الأبكار هما مثال للبؤس الجنسى.

إذا كان لدينا أية تحفظات بخصوص علاقة «مايو – سبتمبر» فهذا يصدق فقط على ما يلى: إن المعاشرة الجنسية قد يمكن أن تشكل خطراً على الرجل المسن الذى لا يعرف التاو، لأن جاذبيتها وحاجاتها الجنسية قد لا يمكن

---

(١) البيوريا (pyorrhea): هي مرض تقيح جذوع الأسنان، والكلمة يونانية الأصل، وهي مشتقة من كلمة «pyor: تقيح» و«rhoia: تدفق».

مقـاومتهـا، وبالتـالى من الممكن أن تستـهلك قواه الجنسـيـة، لكن الـرد على هذه المسـألة يتلخص - بالطبع - فى تعلم تاو الحب، فـهـو تقـريبـاً يناسب - وبشكل مثالى - الناس الذين يتواجدون فى مثل هذا الوضع، لكى ينالوا أكبر فائدة من هارمونيا الين واليانغ مع الحفاظ على طاقتهم.

❀ ❀ ❀

التنفس وتاو الحب

إن كثيراً من معلمى تاو الحب كانوا يرون أن الحب والغذاء الصحى والتمارين هى الركائز الثلاث التى تدعم حياة الإنسان، والحياة المديدة تتعلق بصلابة هذه الدعائم، وبالرغم من أن صحتكم ستتحسن بلاشك عبر تطبيقكم لتاو الحب، إلا أنه من الضرورى لكم أيضاً أن تعيروا انتباهكم إلى الدعامتين الآخريين، الطعام والتمارين، وبشكل خاص تمارين التنفس[١].

١- التنفس الكامل

التنفس الكامل هو بحد ذاته علم، وهو يخرج عن نطاق هذا الكتاب، إنما يقول معلمو التاو، التنفس - أو تشى - هو واحد من القوى ذات الأهمية الحيوية، ليس فقط من الناحية المادية التى نتزود فيها بالأوكسجين ونتخلص من غاز الفحم، فهذه ببساطة الوظيفة الظاهرية للتنفس، لكن لأنه توجد وظيفة أخرى غير مرئية للتنفس ينجذب الإنسان بواسطتها إلى سلطان العالم الكونى. وحتى فى الغرب العلمى المعاصر، أشار الأطباء والباحثون فى الأعوام الأخيرة إلى أن الرئتين ليستا مجرد جهاز لتبديل غازات الدم.

٢- التمارين التنفسية

قد يبدو للبعض أن التاويين يؤكدون على التنفس الكامل أكثر مما ينبغى، لكن فى واقع الأمر، لا يمكننا التأكيد عليه بالدرجة التى يستحقها. إننا ببساطة ما كنا لنوجد بدونه، إنه ضرورة حيوية لصحتنا الروحانية، تماماً مثلما هو كذلك بالنسبة لصحتنا الجسمانية. فالتنفس الكامل - أى التنفس عبر الحجاب الحاجز - على سبيل المثال، هو تقريباً أساس جميع أشكال التأمل، كما أنه

---

(١) تمارس التنفس: كل المدارس الروحية والفلسفية - التطبيقية الشرقية - تركز على أهمية التنفس، ففى اليوجا مثلاً هناك نظام دقيق من تمارسين التنفس يسمى البرانياما (pranyama).

يشكل أساساً للمعالجة الطبية عند التاويين. لقد جرى بعث الممارسة الطبية التاوية فى الصين اليوم، وقد وجد أنها نافعة بشكل خاص لعسر الهضم. إن التنفس الطبيعى يقع فى أساس الصحة الجيدة، وهو طريق بسيط واقتصادى لكى نصبح أقوياء، وهناك ثلاث نقاط جوهرية تستطيع مساعدتكم على التنفس بشكل صحيح هى:

١- حافظوا على كيانكم بشكل صحيح، وابقوا قفصكم الصدرى طبيعياً.

٢- تعلموا أن تتنفسوا بواسطة الأنف والحجاب الحاجز فقط، ولا تستخدموا الفم لهذا الغرض.

٣- فى البداية ازفروا كل ما فى رئيتكم بالتدريج، وبعدها أفرغوهما تماماً مع بذلكم آخر مجهود لتقليص الحجاب الحاجز. والآن خذوا شهيقاً بحذر مع توسيع الحجاب الحاجز حتى أقصى حد، وبعدها ازفروا مجدداً ببطء مع تكرار العملية كلها.

من الطبيعى أنكم لن تستطيعوا أن تتنفسوا طوال الوقت بهذا الشكل، ولكن عليكم القيام بذلك لعدة دقائق يومياً على أقل تقدير، لكى يصبح التنفس العميق والبطىء عبر الحجاب الحاجز طبيعياً بالنسبة لكم حتى خلال النوم.

٣- تحسين خواص الأعضاء

كان التاويون القدماءيعتبرون أن كل جزء من الجسم - بما فى ذلك الأعضاء الجنسية - يمكن تقويته وتحسينه بواسطة التمارين. وقد ابتكروا تقريباً حركات لكل أعضاء الجسم، فعلى سبيل المثال، ابتكروا مجموعة من التمارين العينية لتحسين الرؤية وغيرها. كانوا يعتبرون أن التمارين العينية لا تستطيع فقط أن تحافظ على الرؤية مع تقدم العمر، بل حتى إنها يتحدث أولدوس هاكسلى كيف أنه تخلص من العمى بفضل التمارين، فى حين بدت كل الوسائل الطبية عاجزة. إنه بتاتاً لا يؤكد بشكل واضح أن تمارينه تقوم على أساس النظريات التاوية، لكن كتابة يحتوى الكثير من المقاطع التاوية الطبع.

احفظوا فى ذواكركم هذه الحقيقة: يوجد بين الناس ذوى العيوب البصرية

تلازم دائم بين النظرة العديمة الانتباه والعقبات الضارة لعملية التنفس، التى لا مبرر قطعاً لوجودها، لذلك من الأفضل أن تملؤوا رئيتكم بالهواء بدون قسر، بل بليونة لا إجهاد فيها، وليتبع الزفير الشهيق بإيقاع طبيعى، تابعوا التنفس على هذا الشكل، ركزوا انتباهكم على الشىء الذى تريدون رؤيته، وستجدون أن أى تحسن فى فاعلية الدورة الدموية سينعكس فى الحال تحسناً على الرؤية.

لاحظوا وجود صلة بين الرؤية، ودوران الدم الأفضل والتنفس الصحيح، وإن عيوننا وحدها لا تعمل بشكل سليم، بل أن كل كياننا يعانى عندما نتنفس بشكل خاطىء.

تعد ممارسة الحب بحد ذاتها تمريناً هاماً للجسد أيضاً. وهى غير كافية، فهى لا تمرن كافة عضلات الجسم. إن تجربتكم الذاتية تعلمكم أنه إذا ما بقيتم فى الفراش أكثر من ثمانى ساعات، فإنه سيبدأ لديكم شعور بالألم فى خاصرتكم، أو بنوع ما من عدم الارتياح. وإن نزهة منعشة، رحلة على دراجة هوائية، لعبة تنس، أو أى تمرين بدنى آخر يمكنه أن يعيد لكم الحالة الجيدة.

يعانى عدد كبير من الناس من مشاكل فى العمود الفقرى، خصيصاً عند تقدم العمر. فحتى الشباب يعانون من الاحديداب، بينما كل شكاوى الشيخوخة تقريباً تتعلق بالآم الخصر المختلفة. ومع وجود خصر مريض لن يكون بإمكانكم أن تمارسوا الحب مدداً طويلة.

٤- تاى تشى تشوان

أوجد الصينيون القدماء مجموعة من التمارين للتخلص من هذه المشاكل، وأطلقوا عليها تسمية «تاى تشى تشوان»، وربما تكونون قد سمعتم عنها كأحد فنون القتال، مثل الجودو. إن فن الجودو اليابانى نفسه مؤسس على فلسفة التاو، وهو فعلياً يسمى بالصينية جو - داو[١]. إن تاى تشى تشوان هى فن

(١) جو - داو: كما سلف الذكر داو = تاو، وهذا يعنى أن الكلمة نفسها ترد فى جو - داو وفى تاو الحب أو التاو عموماً فى الأصل الصينى، أما الإبدال بين الدال والتاء فهو عائد إلى اللغة التى يتم إليها النقل، فالإنجليز يقولون «تاو - tao» والروس «داو - dao» ونحن العرب نقول أحيانا «طاو».

دفاعى مماثل، يقوم باستخدام اليدين المجردتين والقبضتين، وتمثل تاى تشى الهارمونيا بين الين واليانغ، وتشوان بالصينية تعنى «القبضة»، إن تاى تشى تشوان المنفذة بكمالها تشبه رقصة الشكر. وفى الواقع هى قد بدأت كرقص، وابتكاره يعود إلى عهد الإمبراطور الأسطورى فو - تسى «الذى حكم بالضبط قبل الإمبراطور تشان لى، الذى ينسب إليه تعليم الناس استخدام الحيوانات فى الأعمال المنزلية». إن فو - تسى هو الذى دعا إين غان أن يبتدع لشعبة «الرقصة العظيمة»، لكى يتمكن الناس من التمرن بمتعة اتقاء الأمراض، لاحقاً، فى عصر سلالة هان، قام هوا تو باحثاً فذاً فى الطبيعة والكائنات الحية، وكان يدرك أن الحيوانات يمكنها أن تعلم الإنسان الكثير عن كيفية الحفاظ على أجسادها يقظة وقوية.

تاى تشى تشوان تسمى كذلك «بتشوان الطويل» لأن كل أقسامها تتصل بسلاسة وبدون انقطاع، ويجب أداؤها بحيوية ورشاقة مثلما تدور العجلة، وهى تسمى كذلك «بتشوان الناعم» لأنه يطلب منكم استخدام القوة الخشنة للانتصار على الخصم، لكنكم تستطيعون اختيار اللحظة المناسبة والوضع المناسب لاستخدام قوة الخصم من أجل إفقاده التوازن. يقول التاويون: «إن أربع أونصات[١] من القوة تستطيع إسقاط كتلة تزن ألف رطل».

٥- تاى تشى كطريقة للدفاع وكتمرين رائع

تصلح تاى تشى للدفاع، كما أنها تعد تمريناً رائعاً، وإذا كنتم تهتمون بتقنية الدفاع، يمكنكم اللجوء إلى معلم مختص، ولكن إذا كنتم تطلبون تمريناً ممتازاً، فبعد عدة دروس يمكنكم بسهولة متابعة التدريبات يومياً. ونحن نسمى التاى تشى تمريناً رائعاً وممتازاً لأنه لا يتطلب جهوداً كبيرة، ويمكن لأى كان القيام بها فى أى وقت وأى مكان تقريباً، بغض النظر عن الجنس والعمر والحالة البدنية. كما أن هذه الرياضة ذات فاعلية قصوى لإبقاء الإنسان فى حالة «اليقظة

(١) الأونصة (ounce) هى مقدار ثقلى = ٣٥،٢٨ جرام، وتوخياً للدقة يجب التنويه إلى وجود اختلافات طفيفة فى قيمة الأونصة بحسب المجال الذى تستخدم فيه، ويمكن للراغب فى الاستزادة الرجوع إلى القواميس الهندسية.

الكلية»، وهذا المصطلح مستعار من كتاب رائج لـ ل . إ موريهاوز، ولقد أعجبنا ليس لأنه يتطابق مع شرحنا فقط، بل لأن نظرية التمرين الهادئة لـ وريهاوز قريبة جداً من نظرية تاى تشى تشوان، التى لا تعتبر تمريناً صعباً، وإن سر فاعليتها يكمن فى كونها تنمى بنعومة كل مفاصلكم، وباتحادها مع التنفس الصحيح يمكنها أن تحافظ على شبابنا، لأن كثيراً من الناس يحسون بالعمر ويظهرونه بسبب عدم مرونة بل مرض مفاصلهم، وإذا حدث هذا فلن يعود بمقدورهم استخدام أجسامهم بالشكل المطلوب، فتسوء صحتهم بسرعة.

٦- النظام الغذائى

إن الدعامة الثالثة للصحة الجيدة فى الفلسفة التاوية هى الطعام. فالصينيون القدماء قد تكلموا كثيراً أيضاً عن الغذاء، مثلما يتكلم اليوم علماء الغذاء الغربيون. كتب سون - سو، الطبيب التاوى الفذ فى القرن السابع، والذى نشير إليه باستمرار: «إن الطبيب الجيد حقاً يجد أولاً سبب المرض، وبعد أن يجده يسعى فى البداية لعلاجة بالغذاء، فإذا لم يساعد الغذاء، عندها فقط يقوم بوصف الدواء». لا يختلف كثيراً ما قاله عما قاله فى وقت جد قريب عميد علماء الغذاء الأمريكيين تو سبيس: «إذا عرفنا المرض كله بشكل كاف سيكون من الممكن أن نتصدى له ونعالجه بالغذاء المناسب».

الغذاء كمتعة غير مهم نسبياً للإنسان، إلا أن من يمارس التاو يهتم بالغذاء كطريقة للحفاظ على صحته وتحسينها. ففى الصين القديمة كان ينظر إلى الغذاء بجدية قصوى، يجب أن يكون لنا على الدرجة نفسها من الأهمية فى أيامنا هذه. حول هذا الموضوع يوجد الكثير من الكتب الحديثة، وبالتالى ليس هناك من أسباب تجعلنا نجهل كيف نتغذى، وحتى بدون قراءة يمكنكم أن تعرفوا ما هو الغذاء الذى يناسبكم، وذلك بمقارنة بسيطة بين التأثيرات التى تسببها الأغذية المختلفة على عمليتكم الهضمية وحالتكم الصحية العامة.

نحن جميعاً فى مجتمعنا المعاصر ذى البحبوحة نتعرض لإغراء الأكل والشرب بإفراط. إن التخمة هى أحد أسوأ الأشياء التى نفعلها لجسمنا، وإنه لمن الأفضل لنا جميعاً أن نقضى وقتاً أقل على مائدة الطعام ووقتاً أكبر فى ممارسة الحب.

تعلم فن التاو

بعض الكلمات والأصوات

تهيج الرومانسى،

أما ملامسة خوختك النفريتية

فتهيج الشهوانى.

فو سين

ليس تعلم تاو الحب فى الواقع صعباً، إذا ما ابتدأتم بمقدمة فحواها أنه «أى التاو» يتضمن قبول مفاهيم تختلف جذرياً عن مفاهيم الغرب، نحن جميعاً نمتلك آراء مسبقة يصعب التخلى عنها، ويجب أن تكون هناك حجج قوية لكى تزحزحنا عن عاداتنا التقليدية، ولذا يجب أن نقترح عليكم عدداً من الأسباب الجيدة من أجل تغيير بعض من أفكاركم عن الحب، فكثير من النساء، على سبيل المثال، لا يتقبلن فكرة الفن أو التقنية فى الحب، وهن على حق، ففى الاستعمال المعاصر صار هذا يعنى طريقة ممارسة الحب التى يستعملها «المحترف»، وهذا يهين النساء.

التقنية بدون حرارة وعواطف تجعل ممارسة الحب عديمة المشاعر، لكن فى الجهة المقابلة كان التاويون الصينيون يؤكدون أهمية التعامل الحنون والمفعم بالمشاعر مع مسألة الباه[1] والجنس، وفى الوقت نفسه كانوا كذلك يشيرون إلى أهمية التقنية، وفحوى فكرتهم هى أنه إذا أردتم أن تعملوا شيئاً بشكل جيد، فعليكم تطوير المهارة اللازمة، فإذا كنتم تريدون العزف على البيانو، عليكم فى البداية أن تدرسوا تمارين الأصابع، والقيام بتنفيذها كل يوم، وإذا أردتم الرسم، فعليكم أولاً دراسة التركيب وكيفية رسم الخطوط، وكذلك هو الأمر بالنسبة

(١) الباه: الجماع الجنسى.

للرجال والنساء، عليهم أن يتعلموا الحب، إذا أرادوا أن يصبحوا شركاء فعّالين، كتب بلزاك منذ قرن مضى «إن العشيق الغر يشبه القرد الذى يحاول اللعب على الكمان»، لقد كان على حق، فالعشيق غير الماهر يمكن أن يجعل المرأة تشعر كما لو أنه يستمنى فى مهبلها.

كتبت درمينا غراير فى كتابها «المرأة المخصية»: «عندما يستعيب الرجل من الاستمناء، وبدلاً عنه يواقع المرأة من أجل أن يجد التحرر الجنسى، فالعيب المتعلق بالأفعال الاستمنائية فى مثل هذه الحالة اختلافه عديم الأهمية، فبإستثناء أن الاحتكاك يوفره الجهاز الأنثوى، والقذف يمكنه أن يحدث داخل المهبل وتتعرض له المرأة، نجد أن الرجل يتصرف مع المرأة وكأنها مصرف «مكان تصريف» لسائله المنوى، أو أنها مثفلة من نوع ما، وهو يشيح بوجهه عنها باحتقار».

يفترض التاو أن الرجل سيقوم بتطوير خبراته فى الحب إلى درجة يستطيع فيها إشباع واحترام شريكته الحبيبة، الاشباع المعنى التاوى لا يعنى فقط بلوغ المتعة السريعة، بل وبمعنى ميتافيزيائى أعمق هو تحقيق السكينة المشتركة، فعندما يتكلم التاو عن التقنية، فهو لا يقصد فقط مهارتكم فى دفع الذكر (pe-nis) وفى التحكم بالقذف كما ينبغى، بل تطوير كل احاسيسكم لتتمكنوا من تحقيق الهارمونيا الأصيلة بين الين واليانغ، وعندها لن تكون ممارسة الحب ميكانيكية فحسب بل تجربة شاملة، يستطيع عازف البيانو أن ينمى مهارة عالية فى تقنية الأصابع، لكنه سيبقى مجرد إنسان يمتلك هذه التقنية، لكن فقط عندما يضيف خياله وكل احاسيسه إلى علمه، يكون بمقدوره أن يصبح معلماً حقيقياً فى عمله، إن الحب النشوانى هو مثل هذا.

١- تطوير الاحاسيس

يمكن القول عموماً، إننا جميعاً ضحايا ماضينا الطهرانى وحاضرنا الصناعى، وعلينا أن نتعلم إعادة تفعيل حاستنا الشمية، التى يمكن أن تكون فى الحب الثانية فى الأهمية بعد حاسة اللمس، إنهم يمطروننا دائماً بدعايات مزيلات الرائحة لكل جزء من أجزاء جسمنا تقريباً، إلى الدرجة التى سنصبح

بها معطرين ومصوبنين أكثر من اللازم، فتصبح رائحتنا مثل تشكيلة عطرية تم صنعها للتو فى معمل ما.

لقد أضعنا معرفة حقيقة أن الرجل والمرأة بطبيعتهما يجذب كل منهما الآخر غريزياً بشذاه الطبيعى الخاص، فغالباً ما يثار كل منهما بروائح الجنس الآخر أكثر من أى شىء آخر،وبالأخص الأريج الشخصى للجلد والشعر والثغر والمناسل، وما إلى ذلك من الأشياء التى تهيج الإنسان ذا العبقرية المتميزة بشكل خارق للعادة، وهذا يمكن أن يفسر إلى حد ما على الأقل مصطلح «الجاذبية الكيميائية» الشائع، بالرغم من استسراريته.

بالطبع يمكن أن يتواجد من لا يستطيب رائحة المهبل الطبيعية الحادة، لكن التخلص من هذه الرائحة بالمزيلات والحمامات المبالغ فيها يمكن أن يؤدى إلى الاخلال بالتوازن الافرازى البكتيرى لوسط المهبل، ويمكن أن يؤدى هذا إلى اصابة مرضية، إننا لسنا ضد النظافة والآداب الصحية البسيطة، بل على العكس نحن نؤيدها بقوة إنما نود أن نقول إن المبالغة فى النظافة المتناهية هى أمور غير ضرورية.

علينا أيضاً تطوير حاسة اللمس، ففى العصر الفيكتورى كان الناس يمارسون الحب فى ثيابهم، ولم يكن هناك تماس مباشر بين الأجساد باستثناء المناسل، بالطبع صار هذا نادراً فى أيامنا، لكننا مازلنا نسعى للاقتصاد على التماس المنسلى «أى بين الأعضاء التناسلية»، إن الاختلاف فى اللعبة بين الجنس المنسلى الميكانيكى والحب هو أن يكون الجسد كله والاحاسيس كلها منفتحة، فتماس الأجساد مهم بالنسبة لكل من الرجل والمرأة من أجل تحقيق تجربة الحب الامتاعية الأصيلة، إن الحب يجب أن يكون تعاوناً تناسقياً بين الرجل والمرأة، وفيه يجب أن تعطى الأيادى وكافة أجزاء الجسدين المتعة وتتلقاها، أى أنه:

أ- عندما تمارسان الحب، لا تتوقفا ولا للحظة واحدة عن لمس بعضكما البعض إلى أن تتعبا وتصبحا جاهزين للنوم.

ب- إن بظر المرأة ونهديها هى عموماً أكثر الأماكن حساسية، ولكن لا تقوموا

بلمس هذه الأماكن فوراً، بل داعبوا فى البداية يديها وقبلوها، إن المرأة حساسة أيضاً بجانب العمود الفقرى من الرأس حتى المؤخرة والفخذين، وهذه النقاط تختلف من امرأة إلى أخرى، لكن أكثر الأماكن الحساسة شيوعاً هى: الأذنان، القفا وما حول الخاصرة، وبالأخص الجانب الخلفى، الجانب الداخلى للفخذين أيضاً شديد الحساسية، بطنها فى أغلب الأحيان يمكن مداعبتها ببطنكم، وهذه واحدة من مسرات الحب الكبيرة.

ت- أكثر المناطق حساسة عند الرجال بالإضافة إلى الذكر هى: داخل الأذنين، وعند البعض القفص الصدرى، كما أن خمسين بالمائة من الرجال لديهم انتعاظ الحلمات، كما أنه من الممكن تجريب مداعبة السطح الداخلى للفخذين.

ث- يتلخص واحد من أسرار ملاطفة الجسد الناجحة فى التماس من الرأس حتى أصابع القدمين بأكثر عدد ممكن من النقاط، إن التماس فى الحب يجب ألا يكون سكونياً، دعوا أيديكم تطف باستمرار على جسد شريككم وليقم جسدكم بالتجاوب مع أبسط انفعالاته عندما يتنفس أو يتحرك نحوكم.

ج- فى بداية ممارسة الحب، على النساء أن يركزن على التماس الجسدى التام أكثر من تحريض العضو الذكرى يدوياً، ويمكن للنساء اللائى يتهيجن بسرعة من ملامسة الذكر المنتصب أن يكن استثناء، فإذا لم يتمكن التماس المستمر أن يحدث الانتصاب عند الرجل، فالطبع على المرأة تعمل يديها مع الذكر.

يتجاوب الرجال المسنون مع ملامسة المناسل بشكل مختلف عن الشبان، ذكر الشاب هو أكثر حساسية وأسرع قذفاً، ولذا يجب لمسه بخفة على امتداد طوله مع تطبيق بعض الضغط على جذعه وبلا ضغط تقريباً على رأسه، أما ذكر الرجل المسن فمن الممكن أخذه باليدين بشدة أكبر، فهو لا يحقق الانتصاب ولا يصل إلى القذف بتلك السرعة، وأن أفضل طريقة لتحقيق الانتصاب عند الرجل

المسن هى إطباق اليدين كلتيهما على ذكره، يمكنكم بسهولة تحريض الذكر باستخدام اليدين اللتين تتخذان شكل فنجان، فغالبية الرجال يجدون هذا مثيراً للغاية حيث إنه يذكرهم بالإيلاج فى المهبل، لكن كن على حذر من تطبيق ضغط كبير على النسيج الخارجى لأنه إذا كان شريككم غير مختون، فمن الممكن أن يؤدى هذا أحياناً إلى التحسس، وبدلاً من ذلك عليكن تركيز المداعبة على رأس الذكر والخصيتين، إن النساء غير المجربات يتجاهلن الخصيتين والصفن، أما المجربات فيفهمن تماماً أهميتها، فالرجال المسنون يحبون أن يحسوا بخصيتيهم لكن عليكن أخذهن بحذر.. إن أفضل طريقة هى:

أ- وضع الصفن فى اليدين المتخذتين شكل فنجان، وتحريض نهاية الصفن وجذر الذكر بأطراف الأصابع فى الوقت نفسه، ومهما عملتن لا تضغطن بقوة كبيرة.

ب- يمكن لهذا النمط من التحريض أن يجعل الرجل الشاب ينسحب سريعاً جداً، ولذا عليكن الحذر، ومن أجل نتيجة أحسن استخدمن يداً واحدة بليونة وكن على استعداد لمواجهة ردات فعل مختلفة من رجال مختلفين، فبعضهم عندما يقع فى أيديكن يمكنهم أن يتهيجوا بسرعة، بينما قد لا يحدث حتى الانتصاب عند آخرين.

ح- على الرجال أن يهتموا بأياديهم بحيث تكون ناعمة ونظيفة، فالنساء اللواتى يستمتعن بالملامسات الخشنة عددهن غير كثير، أما غالبية النساء فيشعرن مثل مارلين ديتريغ التى تقول: «إن كل الرجال العصريين حذرون، فبدون الحنان الرجل غير ممتع»، تذكروا أن أيديكم ستمس بعض الأماكن المهمة والناعمة جداً، وأغلبية النساء يحبذن عادة ان تداعب أبظارهن بالأصابع، ولا يمكنهن أن يستثرن كلياً أو يبلغن الرعشة بدون مساعدة واسعة من أصابعكم أو أصابعهن، أن الأصابع الخشنة أو الوسخة يمكنها أن تسبب لهن التحسس أو العدوى.

خ- يوجد كذلك نساء يجب مداعبة حلماتهن قبل أن يبلغن نقطة الذروة، ومن

ناحية أخرى يمكنكم أن تجدوا المرأة التى لا تحبذ أى نوع من أنواع التحريض، ويجب عليكم اكتشاف ذلك بطريقة التجربة والخطأ، فمن الممكن أن يحرضها التماس التام بين الجسدين، لكن يمكن أن تشعر بالنفور من أصابعكم على فرجها، إن نساء من هذا النوع يمكن أن تكن مثيرات بشكل خارق للرجال الذين لا يستطيعون المناورة بأصابعهم بلطافة.

٢- تعلم المعاشرة

بجانب تعلم ملامسة بعضنا البعض، من الضرورى أن نتعلم أن نحس مع بعضنا البعض، وهذا ببساطة لا يتعلق بما نقوله، ولا بالكيفية التى نقوله بها، إننا فى هذا المجال - كما فى السابق - نشبه الأطفال، إننا نتأثر بالأصوات أكثر من الكلمات الحقيقية، وهذا صحيح خصيصاً فى ممارسة الحب.

أوضح فرويد أن سلوكنا الجنسى له جذوره العميقة فى طفولتنا المبكرة، عندما كنا مشروطين بلمسات الأم الحنونة وبصوتها المطمئن، وكانت تقنية المتعة تعرف على الدوام قيمة الصوت الإيروتيكى، فصوت الإنسان هو أداة عجائبية وسرانية، وأصواتكم يجب أن تكون كذلك، فالصمت أثناء ممارسة الحب قد يغضب شريككم، حيث يمكن تفسيره كغياب للاهتمام أو دليل على عدم المتعة، إننا لا ندعوكم للخوض فى أحاديث فلسفية، بل فقط أن تظهروا اشارات الاستحسان والاستمتاع، وهذه بعض النقاط المتعلقة بذلك:

- ❖ إن الصمت التام يمكن تفسيره على أنه عدم استمتاع.
- ❖ تجنبوا استخدام كلمات أو أصوات فظة وسلبية، فحفلة الحب الناجحة تقتضى جواً من الانسجام والعرفان.
- ❖ لا تنتقدوا أبداً، فذلك يكون له آثاراً تدميرية على ممارسة الحب، ليس مهماً مدى نضج شريككم، إنكم تضيعون ثقته بالنفس إذا ما قمتم بالهجوم عليه فى اللحظات الأشد حرجاً أى عند ممارسة الحب.
- ❖ إن المديح المقال بصوت حنون حلو يمكنه فى أغلب الأحيان أن يحدث المعجزات.

٣- هذا التاو ليس للرجال فقط

تحتاج المرأة أيضاً لمعرفة التاو لكن بدرجة أقل نوعاً ما، فعلى سبيل المثال، إذا كانت المرأة تجهل التاو، فهى ستصدم وتضجر لأن شريكها لا يقذف، وهى ستعتقد بأنها لم تقدم له المتعة الكافية وأنها لم تتمكن من إشباعه، كذلك يجب على المرأة أن تعرف أن الرعشة والقذف ليسا الشىء نفسه، فهذا يتموضع فى قاعدة تاو الحب، وهذا المبدأ قد اعترف به كينزيه: «إن الرعشة يمكن أن تتم بدون قذف منوى وهذا يمكنه أن يحدث فى أوساط بعض الرجال الذين يمكنهم بشكل مقصود تقليص عضلاتهم التناسلية، مطبقين تقنية منع الحمل التى تعرف باسم «الجماع التحفظى»، هؤلاء الرجال يمكنهم أن يشعروا بالرعشة الحقيقية، التى لا يصعب عليهم معرفتها حتى وإن لم يكن هناك قذف».

يمكن أن تتعقد هذه المشكلة أكثر أيضاً، لأن بعض النساء يحصلن على جزء من متعتهن من الإحساس بأن الرجل قد قذف فى داخلهن، وتلك هى العقبة الأكبر، التى تقف فى وجه تاو الحب، لكن ألا تريد المرأة على الأغلب أن يكون لديها الرجل القادر على ممارسه الحب طيلة الليل، ثم يقذف - كما فى السابق - فى نهاية الحفل، بدلاً من الرجل الذى ينسحب بعد الكرة الأولى ويضطجع للنوم سريعاً؟!

وبالنسبة للمرأة التى تتكيف بشكل سيىء مع وسائل منع الحمل جميعها، يمتلك التاو جاذبية إضافية، فإذا كان الرجل قد تعلم بالفعل تاو الحب، فهو يقذف مرة فقط كل عدة أسابيع، وعندها تصبح وسائل منع الحمل عديمة المعنى تقريباً، ولن يكون مبالغة القول إنه عندما يصبح تاو الحب شائع المعرفة ستغدو كل وسائل منع الحمل الاصطناعية الضارة بالنسبة لكثير من النساء طرائق قديمة، لا يستطيع التاو أن يفعل كل شىء وعد به شارحو القرن السابع وأعلنوه، لكنه يستطيع أن يمنحكم هارمونيا الين واليانغ، وهذا بدوره سينشىء حالة من السلام العقلى، ويعطى لذة الحب ويؤخر عملية الهرم.

٤- أهمية الشريك الصحيح

كما أوضحنا أعلاه، إن المرأة غير الجذابة وغير المتعاونة يمكنها أن تصعب الكثير من الأمور على الرجل المجرب، فعلى سبيل المثال سيلاقى الرجل الذى مارس تاو الحب لسنوات عديدة كما فى السابق مشكلة، إذا كان عنده شريكة قامعة ودوغمائية(١)، وهذا أيضاً واحد من الأسباب التى تجعل معرفة وممارسة التاو ضرورية لكل من الشريكين، وعلى أقل تقدير يجب على المرأة أن تفهم مفاهيم الإيلاج اللين، والتحكم بالقذف وما شابهها.

كل التراث التاوى القديم تقريباً كان يشير إلى أهمية إيجاد الشريك الصحيح، ففى ممارسة الحب كما فى الرقص وفى الرياضة، لا يستطيع أحد أن يؤدى أداء حسنا مع شريك غير متفهم، لكن هذا لا يعنى أنكم ستحققون - أو يجب عليكم أن تحققوا - الهارمونيا الكاملة فى كل مرة تمارسون الحب فيها حتى مع شريك مثالى، للتأثير العام أهميته، فالقبلة الإيروتيكية العميقة يمكنها أن تساعد على هرمنة الين واليانغ، لكن لا تؤدى كل القبل الشهوانية إلى المجامعة، إلا أن بعض اللقاءات الحبية يجب أن تؤدى إلى الهارمونيا التامة بين الين واليانغ، والهارمونيا التامة فى المفاهيم المقبولة عموماً تعنى الرعشة، بل رعشات أكثر للمرأة، رعشات بظراوية أو مهبلية، متوافقة أو متكررة، إن مناقشة أنواع الرعشات الأنثوية المختلفة ليست فى محلها عندما تمارسون تاو الحب، فعندما يكون بمقدوركم التمتع بألف رهزة فى اليوم تصبح الحجج غير مهمة، وكل السؤال عن الرعشة يتخذ منظوراً آخر عندما يكون الرجل قادراً على ممارسة الحب مع المرأة عدة مرات فى اليوم بدلاً من مرة واحدة فى الأسبوع.

بالطبع هناك أناس لا يملكون شهية لممارسة الحب بمثل هذه الكمية، وهذا يمكن أن يحدث لأنهم لم يجربوا ذلك بتاتاً.

لن يشعر الرجل بالارهاق بل سيشعر بالمتعة، بقدر ما يلتزم بنصيحة هذا الكتاب بالتحكم بالقذف، وشريكته، عندما تجرب متعة الحب التى تم وصفها، من النادر أن تحس الاتخام أو التعب من ممارسة الحب، لكن هذا لا يعنى قطعاً أن

(١) دوغمائية: الدوغمائية هى الجمود فى الرأى أو المعتقد.

تقضى اليوم كله فى الفراش، فإذا استمرت كل مجامعة بألعابها من عشرة إلى عشرين دقيقة، فإن ست مجامعات فى اليوم لن تستغرق عندها أكثر من ساعتين، إن أكثر الثنائيات الزوجية[1] تقضى وقتاً أكثر أمام شاشة التلفاز أو السينما، وربما هم لا يجدون ذلك ممتعاً جداً، مثل هذه الأمور لها قواعد، ويمكنهم توزيع الجماع على مدار الأربع والعشرين ساعة كلها، أو تستمتعون بها جميعاً معاً، وهذا عائد إلى ما يفضله كلاكما، ستتغير غزارة ممارسة الحب مع الزمن، وبالطبع ليس ضرورياً بالنسبة لكم أن تمارسوا الحب مرات كثيرة فى كل يوم.

٥- الرعشة الذكرية وطريقة تاو الحب

نظرية القذف التاوية، كما أشرنا سابقاً، تفسر القذف وكأنه فورة آنية مثل ضربة البرق أو انفجار طاقة مخزونة، لكن إذا كان الرجل يمارس الحب بانتظام فإن طاقاته الجنسية ستكون فى حالة هارمونيا، وحاجته إلى القذف ستنخفض بشدة، يجب ألا تحدث ممارسات الحب بشكل مصادفى أو انفجارى، بل بشكل استمرارى وانسيابى، إنها يجب أن تكون مثل الغذاء الجيد، فكل طبق بحد ذاته يجب أن ينتهى، ولكن فى الوقت نفسه يجب أن يحرض الشهية للطبق الذى يليه، وهكذا حتى نشعر بالشبع فى آخر عملية تناول الطعام هذه، بالرغم من أن الشبع هو نتيجة العملية كلها وليس جزءاً واحداً منها، وهذا ما يجب أن يكون فى ممارسة الحب، وبحسب ما يقوله التاويون القدماء والأطباء المعاصرون، من الأفضل تناول الطعام على جرعات صغيرة منتظمة بدلاً من التهام كميةغذاء كبيرة دفعة واحدة، إن هذه الفكرة يجب أن يتم قبولها بجدية من قبل الرجال والنساء، إذا كانوا يريدون أن يتعلموا تاو الحب بسرعة.

٦- أجوبة على بعض التساؤلات

إن المغير والسيمائى الوحيد، الذى

يحول كل شىء إلى ذهب هو الحب،

(١) الزوجيات: جمع زوجية، وهى كلمة استخدمتها للدلالة على ثنائية متألفة من رجل وامرأة تجمعهما علاقة جنسية زوجية أو عشيقة إلى ما هنالك.

وهو السحر الوحيد ضد الموت،

والعجز، والحياة السئيمة.

بالرغم من أبحاث كينزيه، وكذلك ماسترز وجونسون، سهلت علينا تقبل الأفكار الجديدة عن الحب والجنس، لايزال تاو الحب بكليته عجيباً بالنسبة لأكثرية الناس فى الغرب، وهو قد أذهل حتى صديقتى المقربة عندما بدأت بكتابة هذا الكتاب، لكنها الآن تاوية تقريباً.

بعد قراءة شىء غير اعتيادى كهذا الكتاب، لا مفر من ظهور العديد من التساؤلات فى أذهان بعض القراء، وإن بعضاً من أحكامهم المسبقة ستساعد على تعلم التاو.

١- ما الفرق بين التاوية كفلسفة والتاوية كدين؟

يوجد فرق كبير جداً بين الحالتين، فكما هو الحال فى الكثير من الفلسفات الشرقية المنتشرة، مثل البوذية والكونفوشيوسية، صارت مفاهيم التاوية بالتدريج تفسر بشكل خاطىء من قبل بعض الناس، صارت التاوية بالنسبة لهم صيغة دينية، فبنوا المعابد وأقاموا الطقوس وتعبدوا للأيقونات، لكن التاوية الأصلية ترفض كل ذلك، وفى كتابنا هذا تحدثنا عن التاوية كفلسفة فقط وبالضبط.

٢- ما هو مفهوم الحب التاوى؟

يحوى المفهوم التاوى للحب عناصر رومانسية أقل وعملية أكثر من التصور المتواجد فى الغرب، بشكل عام، يؤمن التاو بأن الهارمونيا الفيزيائية لا تنفصل عن الهارمونيا الروحية، فالزوجية التى تستطيع ممارسة الحب بشكل نشوانى، تقدر على الأرجح أن توفر لكل من طرفيها السلام والانسجام فى جميع المجالات، وهذا يعنى أن الجاذبية الحبية من قبل كل طرف نحو الآخر تنمو وتصبح أكثر ديمومة، إلا أنه فى أول لقاء حبى قد يكون الشريكان منجذبين إلى بعضهما انجذاباً بسيطاً فقط، أما فى التصور الغربى فيجب أن يكون الشريكان قد أحبا بعضهما حباً رومانسياً قبل ممارسة الحب.

٣- لماذا يبدو هذا الكتاب وكأن خطابه غير موجه للنساء؟

غالبية تاو الحب القديمة كانت موجهة تقريباً خصيصاً إلى الرجال، وسبب ذلك أن الرجال «ينتمون» إلى النار، التى تستطيع المرأة - التى «تنتمى» إلى الماء - اطفاءها بسهولة، لكننا نقر أن النساء أيضاً يمكنهن أن يحصلن على المنفعة من معرفة تاو الحب، إلا أن الحقيقة تبقى - كما كانت - وهى أن ميدان ممارسة الحب هو أكثر حرجاً بالنسبة للرجل، الذى يحتاج فيه إلى المساعدة العاجلة، ولهذا فإن الهدف الأساسى لهذا الكتاب هو تقديم المساعدة للرجال لكى يصبحوا عشيقين أفضل وأصح، وإذا ما حققنا هذا الهدف فإن معظم النساء سيكن راضيات بشكل تلقائى.

٤- هل هناك أساس طبى لتاو الحب؟ وهل يمكن البرهنة على ذلك؟

إن كتاب عالم الطب العظيم سون سيو - مو «الوسيلة التى لا تقدر بثمن» فى القرن السابع لم يتعرض للشك يوماً، بل على العكس، ففى عام ١٩٥٥ أعيدت طباعته فى الصين، التى يحظى فيها سون فى أيامنا هذه بتبجيل كبير، ونظريات سون قد وردت بالتفصيل فى الفقرة السادسة من الفصل الرابع من كتابنا، وأيضاً فى «الخاتمة».

لكن كيف يمكننا الاعتماد على كتاب وضع منذ ألف وثلاثمائة سنة مضت؟

أكدت أبحاث ماسترز وجونسون التى استغرقت عشرين سنة الكثير من قواعد تاو الحب، وقد قبلت أعمالهما فى الكثير من العيادات العلاجية فى العالم.

٥- ما هى برأيكم العلامة الأكثر أهمية فى طريقة الحب العتيقة هذه؟

قال طبيب القرن الحادى عشر غالين[1] (galen): «بعد المجامعة كل الكائنات تحزن، ما عدا النساء والديوك». (من وجهة نظر الطبيب التاوى تكون هذه العبارة أقرب إلى الحقيقة إذا ما استبدلنا كلمة «مجامعة» بكلمة «قذف»)، فكل

---

(١) غالين galen: ربما تكون halen، لأنه لا يوجد فى اللغة الروسية صوت الهاء ولا حرف يقابله، وهم يستعيضون عنه بالـ «غ، G» عند نقل الأسماء الأجنبية التى تحوى «هـ، H».

رجل تقريباً قد خبر الأثر التدميرى للقذف، إنه الشعور المفاجىء بأنه قد فقد تقريباً كل اهتمام بامرأته، وهذا قد يدفعه للتساؤل لماذا أحبها يوماً ما؟.. وغريزياً تستطيع أغلبية النساء أن تلاحظ أن عشيقهن قد غدا منفصلاً بل حتى لا مبالياً، أنه لمن المعروف جيداً أن أكثر الرجال يستسلمون للنوم حالاً بعد كل قذف، تاركين نساءهم يشعرن بالانسحاق وعدم الاشباع.

وفى العلاقات الأقل ديمومة يصبح الحال أسوأ بكثير، فالرجال غالباً ما يرغبون بالإنهاء بسرعة، وهذا ما يفعله الكثيرون، وذلك أمر مهين وضار جداً، وإذا تراكمت مثل هذه المشاعر المرضية، فهى ستؤدى بسهولة إلى كراهية متبادلة، فى الواقع نحن نرى فى كل مكان - وبشكل يدعو للدهشة - عدداً قليلاً جداً من الوجوه السعيدة، وهذا ما ينبئنا عن انتشار هذا النوع من عدم الاشباع، الناس المشبعون فى الحب والجنس يكونون سعداء عادة، وهذا يفسر لنا - بشكل جزئى على الأقل - لماذا يوجد فى عالمنا المعاصر ذلك القدر الكبير من الكره والقدر الصغير من المحبة، إن تاو الحب - بما فيه من طرائق للتحكم بالقذف وما شابه - يمكنه أن يغير كل ذلك، وهذا بالضبط ما أعده العلامة الأكثر أهمية فى تاو الحب.

لكن صديقاتى كلهن تقريباً، واللواتى أصبحن خبيرات فى شئون كلا الجنسين، لديهن وجهة نظر أخرى، إنهن يعتبرن أن تاو الحب يعطيهن حرية غير محدودة فى مداعبة رجلهن، وهذه بالضبط واحدة من أهم ميزتين لهذا التاو.

قبل التعرف على تاو الحب، جميعهن كن وبلا استثناء يتعطشن إلى التعلق الحبى، الذى بالكاد كان يتواجد بينهن وبين رجالهن المنهكين، لكن التاو غير الحال بسرعة، أما الميزة الثانية التى وافقن عليها جميعاً بصوت واحد، فهى استخدام تاو الحب كوسيلة لمنع الحمل، وقد قالت إحداهن باختصار: «ما أروع أن يكون لديك امكانية على ممارسة الحب حالما تشائين، حتى ولو فى منتصف الليل ومن دون التفكير بالوسائل والعقاقير الطبية المعتوهة، التى تجعلك مريضة، تسكنك وتجعلك تشعرين بأن ممارسة الحب لم تعد ممارسة حب».

٦- ألا ينقص القذف الذكرى هؤلاء النسوة؟

لقد كان هناك بعض الاحاسيس الغربية الطفيفة فى البداية عندهن، لكنهن بسرعة اعتدن على ذلك وصرن يدركن كل الميزات المهمة للتحكم بالقذف.

٧- ما الذى يجعل ذلك العدد الكبير من الرجال غير مبالين ومنفصلين عن نسائهن بعد القذف؟

كان التاويون القدماء يعتبرون أن المنى هو القوة المحركة لحب الرجل للمرأة «بل والقوة الحيوية الأكثر أهمية عند الرجل»، والقذف عند الرجل يشبه تفريغ الهواء من الكرة أو الدولاب الهوائى وبالأخص إذا كان هذا الرجل يقذف بتواتر كبير.

٨- هل يمكنكم أن توضحوا بمصطلحات معاصرة معتقد الصينيين القدماء بأن الرجل ينتمى إلى النار والمرأة إلى الماء؟

إن هذا يعنى ببساطة أنه فى نموذج ممارسة الحب الدارج عموماً، لا يستطيع الرجل أن يشبع امرأته بسهولة، ولذلك فهو ينهك قواه فى المحاولة، وهذه معرفة عامة سائدة فى كل العالم الأوروبى، ففى كتابها الرائج «رهاب الطيران» قالت إيريكا يونغ ذلك بوضوح، لكن بمباشرة أقل، وقبلها آخرون كثيرون مثل هيزلوك إيليس، د. هـ. لورنس، أولدوس هاكسلى، لوريس ليسنغ قالوا الشىء نفسه.

٩- ما معنى تأثير الغذاء على ممارسة الحب؟

يؤثر الغذاء تأثيراً قوياً جداً على ممارسة الحب، وهو قوى لدرجة لا نستطيع معها القول إنه إذا كان الرجل والمرأة يتناولان غذاء غير صحى باستمرار، فمن المحتمل أنهما لن يقدرا على أن يحافظا على حياة حبية مرضية وصحية، وإننا نريد أن نضيف هنا، أن الذى يأكل اللحم ليس بالضرورة عشيقاً أفضل من النباتى، فكل شىء يتعلق بمعرفة كل منهما ما هو النافع وما هو الضار لجسمه الشخصى.

١٠- هل يمكنكم أن توردوا بعض الأسباب البسيطة والمهمة التى تجعل من

التاو حيوى الأهمية بالنسبة لصحة وطول حياة كل من الرجل والمرأة؟

هناك سببان واضحان يجعلان التاو نافعاً للجميع، الأول: إذا كان الرجل والمرأة يستطيعان الإكثار من ممارسة الحب، بالقدر الذى يتناسب مع حاجتهما، فسيكون من السهل عليهما أن يعيشا حياة مشتركة فى سعادة وانسجام، وهذا الانسجام يمكنه أن يغير أيضاً علاقتهما مع الناس الآخرين الذين يحيطون بهم، إن الطيبة والتعاطف سيسودان، وستتلاشى الأفكار التافهة المكروهة عن الحسد والغيرة، ولن يكون من الصعب أن ندرك أن هذه الحالة مفيدة لسعادتهما، وبالتالى لجودة صحتهما وطول حياتهما.

التأثير النافع الثانى يتأتى من ممارسة الحب بدرجة قصوى، أنه فى التوازن الهرمونى الصحى، فقد اكتشف الطب المعاصر أن التوازن الهرمونى على درجة من الحيوية لصحة الإنسان، وبكلمات التاويين القدماء، هذه الحالة تكاد تكون واحدة من أهم فوائد هارمونيا الين واليانغ، لقد كانوا يعتبرون أنه كلما مارسنا الحب أكثر، صار من الأسهل علينا المحافظة على مستوى أعلى من التوازن الهرمونى الصحى.

واليوم يقوم الكثير من الأطباء بإجراء علاج باستخدام الهرمونات الجنسية للمرضى الذين يحتاجون ذلك.

تستوجب هذه العمليات فى سعيها إلى التوازن الهرمونى - وبشكل يصعب فهمه - الكثير من التضحيات، وهذا لا يعنى فقط أجور الأطباء، بل ويعنى أيضاً التأثيرات الجانبية الخطرة التى غالباً ما تنشأ خلال المعالجة بالعقاقير شديدة التأثير كالهرمونات الاصطناعية، لكن ما هو الداعى للمركبات الصناعية، إذا كانت أجسادنا - من موقع امكانيتها المعقولة - تنتج تماماً كمية أكبر من الهرمونات الطبيعية الأرخص بما لا يقارن والأقل خطراً؟ أليست ممارسة الحب الكافية وحدها القادرة على تحفيز الرجل على إفراز كمية أكبر من التستوستيرون، لكى تبلغ كميته مستوى صحياً أعلى.

بناء على الأبحاث المثيرة التى قام بها معهد ميونيخ للطب النفسى المسمى

باسم ماكس بلانك عام ١٩٧٤، وبمشاركة طبيب الغدد الصماء كارل. م. بيرك والطبيبين النفسيين كوكوت وفرانس ديتمان، فالتحريض البصرى فقط بدون القذف يقدر أن يرفع وبشكل ملحوظ نسبة التستوستيرون فى الدم، لقد استخدم فيلم إغرائى مدته ثلاثون دقيقة كوسيلة للتحريض البصرى، وكان يتضمن عرض ملابس داخلية نسائية، وتعرى، وألعاب جنسية ومجامعات فى وضعيات مختلفة، وقد أدت مشاهدة الفيلم إلى رفع نسبة التستوستيرون عند ستة من أصل ثمانية رجال بأعمار تتراوح بين واحد وعشرين وأربعة وثلاثين عاماً، وأنه لمنطقى أن نشير إلى أن نتائج هذه الأبحاث الميونيخية تؤكد آراء التاويين القدماء القائلة: إن أى نوع من الاثارات بين الرجل والمرأة كالقبلة والتدليك مثلاً يمكنها أن تفيد، وأن القذف ليس ضرورياً دوماً.

إذا كان مستوى التستوستيرون يمكنه أن يرتفع حتى بالمشاهد الاغرائية وحدها، فإن ممارسة الحب الحقيقية والشاملة ستكون بالطبع أكثر فاعلية بما لا يقارن من أجل حفظ التوازن الهرمونى، بالرغم من أنه - وحسب وجهة نظر قدماء التاويين - لا يمكن للرجل تحقيق هذا الأمر إذا كان لا يقوى على التحكم بقذفه، وهذا يحمل حكمة من جديد، إذ أنه فى نتيجة الممارسات الحبية غير الكافية لن يكون هناك هارمونيا الين واليانغ، وهذا هو السبب الثانى الذى يجعل من التاو ضرورياً جداً لصحة الرجل والمرأة وطول عمريهما.



الخاتمة
بعض الانطباعات الخاصة

إذا ما استطعتم ممارسة الحب مائة مرة من دون قذف،

فإن بمقدوركم العيش حياة طويلة.

سون سيو – ميو

فى عام ١٩٨٢ منحت أكاديمية الطب فى بكين جائزة طبية لطبيب الصين القديم العظيم سون سيو – ميو اعترافاً بانجازاته فى ميدان حماية الصحة، فواحد فقط من اختراعاته – كاللقاح ضد الجدرى – قام بانقاذ حياة الملايين.

لم يساعد سون سيو – ميو الآخرين فقط، فقد حافظ على بقاء صحته فى سوية عالية، وقد عاش مائة وواحد سنة، من عام ٥٨١ إلى ٦٨٢م، وكان بدون شك واحداً من أولئك الذين يطبقون نظرياتهم، إن نصيحته: «إذا استطعتم ممارسة الحب مائة مرة من دون قذف، فإن بمقدوركم أن تعيشوا حياة طويلة»، قد أثرت بدرجة ما على حياته الخاصة.

لقد قمنا هنا بذكر المعلم سون سيو – ميو خصيصاً، ليس لأن نصيحته أعطت نتائج سحرية وحسب، بل لأنه أيضاً تنبأ بتلك العقبة الصعبة التى يجب أن يتخطاها الرجل قبل أن يتمكن من الحصول على المنفعة من تاو الحب، فقد قال فى كتابه «الوسيلة التى لا تقدر بثمن»:

«عندما يكون الرجل شاباً، فهو عادة لا يفهم التاو،

وحتى إذا ما سمع عنه أو قرأ:

فهو غالباً لا يوليه ثقة تامة ولا يقوم بتطبيقه.

وعندما يصل إلى الشيخوخة الحرجة،

فهو يدرك بشكل أحسن قيمة التاو،

لكن عندها غالباً ما يكون الأوان قد فات،

لأنه عادة ما يكون فى مرض أشد من أن يتمكن فيه

من أن يتلقى المنفعة من التاو»

لقد تنبأ المعلم المدهش سون سيو - ميو بمصيرى تماماً منذ ألف وثلاثمائة سنة باستثناء أننى كنت جد محظوظ، فلم أنتظر الأوان والذى يصبح فيه فهم قيمة التاو جد متأخر.

لقد كان عمرى ستة عشر عاماً عندما قرأت عن تاو الحب لأول مرة، لكن حينها لم يكن ثمة إمكانية لتجربته «كنت على الأرجح ساذجاً جداً على الاستفادة منه»، إلا أن تلك الامكانية ظهرت عندما صار عمرى ثمانية عشر سنة، غير أننى عندها كنت قد قرأت أيضاً كتاب «الزواج المثالى» لـ فان دى فالدى، هذا الكتاب مميز من نواح عديدة، وإلا لما كان حاز على تلك الشعبية فى كل أنحاء العالم تقريباً، لكن مؤلفه وللأسف وقع فى سلسلة من الأخطاء الخطيرة، خصيصاً عندما نصح الرجال بعدم القيام بمحاولة المجامعة إذا كانوا غير جاهزين للقذف، وهو ينتقد بقسوة ماريا ستونس على موقفها المختلف فى تقدير هذا السؤال.

ما الذى يمنع فتى فى الخامسة عشرة من عمره أن يتقبل نصيحة فان دى فالدى بالقذف فى كل مرة أكثر من تقبله نصيحة المعلم سون بقذف واحد فى كل مائة مجامعة، أو نصيحته الأكثر اعتدالاً للرجل الشاب ذى العشرين سنة بالقذف مرة واحدة كل أربعة أيام؟ بالطبع لقد التزمت بنصيحة فان دى فالدى، كفتى شديد الانطباع راغب فى التخلص من النظام القديم الطاغى للمعلم سون، ولسوء الحظ فقد عوقبت لمدة عشرين سنة على خيانة حكمة القدماء.

كما سبق وقلت، كنت رباعاً فى الثامنة عشرة عندما أحببت للمرة الأولى، وقد جاهدت للقيام بكل ما هو ممكن لكى أقدم المتعة لفتاتى بالتوافق مع نصيحة فان دى فالدى، رغم أننا لم نتزوج بشكل رسمى، «فى تلك السنوات أثناء

الحرب، كانت العلاقات فى الصين على الدرجة نفسها من التحرر كما هى الحال هذه الأيام فى أوروبا الغربية»، لقد كنا نعيش معاً كما لو أننا زوج وزوجة وبمباركة من أهلنا، ثم كان علىّ أن أذهب للحرب، فقمنا بقضاء أكثر من شهرين فى مدينة ذات طابع اصطيافى تدعى تزونى «وهى الآن مدينة تاريخية معروفة، حيث جعل منها القائد ماو مقراً فى سنوات الوثبة الكبيرة»، إن هذه المدينة القديمة المحاطة بسور جدارى، المتوضعة على هضبة هى فى الصيف ذات طقس رائع، ودرجة حرارة دائمة بحدود السبعين فهرنهايت، وشمس ساطعة كل يوم تقريباً، وهواء عليل ونقى، وبفضل هذا الطقس المثالى فإن هناك وفرة فى كافة أصناف المواد الغذائية، فى مثل هذه الظروف الرائعة بالضبط قضينا شهر عسلنا الطويل، ولكن ماذا كانت النتيجة؟!

ربما كانت كلمة العجز قادرة على أن تجمل هذه الحالة الحماسية، لماذا العجز إذا كنا كلانا سليمين صحياً، نحب بعضنا جداً ونتواجد فى حالة مثلوية بعيدة بما فيه الكفاية عن كافة منغصات العالم؟ اضافة إلى ذلك كان معنا كتاب فان دى فالدى دليلاً، وبالطبع كان جوهر المشكلة فى نصيحة فان دى فالدى عن القذف التى كانت مستحوذة على: «تبلغ المجامعة ذروتها عند قذف المنى فى المهبل، وفى الرعشة المتزامنة تقريباً التى تمثل أوج متعة الشريكين».

وهكذا فقد سعيت حثيثاً لتطبيق نصيحة فان دى فالدى، وكنت أقذف فى كل مرة أمارس فيها الحب، وكنا عادة نمارس الحب حوالى ثلاث مرات فى اليوم، ولكن مهما كان سعيى حثيثاً، بدا أننى فقط استطيع أن احرض شهوتها لممارسة الحب، إن القذف ثلاث مرات فى كل يوم تقريباً وعلى مدى شهرين هو تقريباً كلما يستطيع فعله أى شاب، وعلى أية حال لم يكن بمقدورى فعل ما هو أكثر، مهما كان نوع الغذاء الذى أتناوله، فقد كنت طوال الوقت متعباً وكنت أنام طويلاً، ولكن كان بمستطاعى أن أرى - كما فى السابق - أنها فى واقع الأمر ليست مشبعة.

وبالرغم من أنه بدأت تظهر عندى فى هذه الأثناء بعض بوادر عدم الثقة بنصائح فان دى فالدى، لكنى لم أتوقف عن اتباعها لمدة اثنتى عشرة سنة،

وكانت كل انطباعاتى بشكل أو بآخر كالتالى:

«شريكات فى الحب غير مشبعات مهما سعيت ومهما اتعبت نفسى»، أما صحتى فقد اختلفت جداً عما كانت عليه عندما كنت رباعاً شاباً، وعندها تركت وللأبد نصيحة فان دى فالدى ورجعت إلى الحكمة القديمة.

الآن عمرى حوالى الستين سنة، العمر الذى يتوقف فيه الكثير من الرجال عن ممارسة الحب، إلا أننى إذا لم أكن أسافر بمفردى، فإننى أمارس الحب عدة مرات فى اليوم عادة، وغالباً ما أمارس الحب مرتين أو ثلاث مرات فى صباح أيام الأحد، وبعدها أقود الدراجة الهوائية طوال اليوم تقريباً وأقطع حوالى ٢٠ - ٣٠ ميلاً، ثم قبل أن أضطجع للنوم أمارس الحب من جديد، وبالنتيجة فأنا لا أشعر بأى انهاك، وصحتى فى وضع ليس هناك أفضل منه، وعقلى فى حالة ليس هناك أكثر منها استقراراً، والأهم أن كل حالات العجز عند الاضطجاع بجانب صديقة غير مشبعة، لم يعد لها من وجود، فما هو سر هذا التغيير؟

الجواب هو أننى الآن أطبق القاعدة التلوية التى وضعها الطبيب التاوى سون سيو - ميو منذ ألف وثلاثمائة سنة وهى:

«ممارسة الحب مائة مرة بدون قذف».



أهم المصطلحات الصينية
الواردة فى هذا الكتاب

- ❖ يانغ: العنصر الكونى المذكر.
- ❖ ين: العنصر الكونى المؤنث.
- ❖ تاو: قوة كونية لا شخصية، وهى تدل عموماً على طاقة، قانون مسار الكون فى الفكر الصينى وأقرب ترجمة لها هى «طريق».
- ❖ يومين: بوابة النفريت، كناية عن فرج المرأة.
- ❖ يوخين: عود النفريت، كناية عن ذكر الرجل.
- ❖ تشين: تعنى جوهر، وهى تدل على منى الرجل.
- ❖ اللوتس الذهبى: كناية عن ساقى المرأة.
- ❖ قمة النفريت: كناية عن رأس العضو الذكرى.
- ❖ جذع النفريت: كناية عن جذع العضو الذكرى.
- ❖ مطرقة النفريت: كناية عن العضو الذكرى.
- ❖ قضيب النفريت: كناية عن العضو الذكرى.
- ❖ بوابة النفريت: كناية عن فرج المرأة.
- ❖ قصر الين: كناية عن فرج المرأة.

كما تجدر الاشارة إلى أن كلمة «حب» أينما وردت فى هذا الكتاب فهى بعيدة عن مفهومها العربى، العاطفى والشاعرى للحب، وهى تدل بشكل أدق على

النشاط الجنسى كغريزة وكشهوة، وهى بالتالى قريبة من مفهوم الإيروس (Eros) اليونانى، ولذا يجب أن نفهم مدلولها على أنه «الجنس» أو «الباه»، وأن «ممارسة الحب» هنا تعنى «ممارسة الجنس» أو «المعاشرة الجنسية».

وهناك رأى لكولن ويلسون فى كتابه «الجنس والشباب الذكى» مفاده أن الجنس هو دافع حيوى، إنه غريزة كالجوع والعطش مثلاً، وهو مستقل عن الحب كعاطفة كاستقلال الجوع والعطش عنها تماماً.



فهرس المحتويات



